



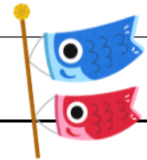
幼児食予定献立表



白百合乳児保育園

2026年5月

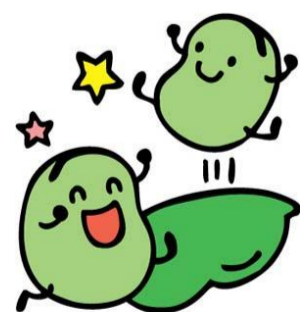
☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べていただくようお願いいたします

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のすっぱ煮 うめ～キャベツ ごま人参	胚芽米、米 きび糖 ごま油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 すりごま	だいこん、にら たまねぎ キャベツ、うめ干し にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	スナッ麩 牛乳	焼ふ、きび糖	無塩バター 牛乳		
02 土	昼食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 3色おひたし デザート	胚芽米、米 さつまいも	米みそ（淡色辛みそ） さけ	たまねぎ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん いちご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	コッペパン		いちごジャム	
07 木	昼食	ごはん. みそ汁 煮魚 ひじきの煮物 さつまいもの甘煮	胚芽米、米 きび糖 きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ（淡色辛みそ） かれい ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん にんじん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉 牛乳		
08 金	昼食	ごはん. みそ汁 サイコロミート 南瓜の甘煮 ふりかけ	米、胚芽米 片栗粉、きび糖 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚ひき肉 ごま、かつお節	キャベツ、わけぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ ゆかり、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁 食酢（米酢）、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	あんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖	あずき（乾） 牛乳		食塩
09 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 じゃがコーン デザート	胚芽米、米 きび糖 じゃがいも、油	米みそ（赤色辛みそ） 鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、にんじん たまねぎ、いんげん コーン缶 いちご	煮干だし汁 酒、本みりん 食塩
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま		食塩
11 月	昼食	ごはん. みそ汁 鶏肉のマーマレード 根菜の煮もの 塩もみ白菜	胚芽米、米 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	かぶ、ねぎ、かぶ・葉 たまねぎ、マーマレード にんじん、ごぼう はくさい	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッカー、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
12 火	昼食	雑穀入りごはん. ポークカレー しょうゆフレンチ デザート	胚芽米、米、雑穀 じゃがいも、小麦粉 油、きび糖	牛乳、豚肉（もも）、無塩バター 脱脂粉乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、ホールトマト缶詰 トマトピューレ、にんにく、しょうが 緑豆もやし、にんじん、トウモロコシ、ひじき いちご	ウスターソース、酒 カレー粉、しょうゆ、食塩 食酢（米酢）、しょうゆ
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	りんご天然果汁、かんてん	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
13 水	昼食	ごはん、 みそ汁 魚の塩焼き 煮っころがし ポイルアスパラ	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖	米みそ（淡色辛みそ） さわら	はくさい、にら にんじん グリーンアスパラガス	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう、レモン果汁	
14 木	昼食	ごはん、 みそ汁 レモンチキン キャベツ炒め ゆかりもやし	胚芽米、米 さつまいも きび糖 油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 ツナ油漬缶	たまねぎ たまねぎ、レモン果汁 キャベツ もやし、ゆかり	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
15 金	昼食	ごはん、 すまし汁 豚肉のみそ漬け 刻み昆布の煮物 おかか和え	胚芽米、米 油、きび糖 きび糖 きび糖、ごま油	豚肉（もも）、米みそ（淡色辛みそ） かつお節	えのきたけ、こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが にんじん、刻みこんぶ スナックえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	トーストとそらまめ 牛乳	食パン	牛乳	そらまめ	
16 土	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン にんじんサラダ	胚芽米、米 油 油、きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 ごま	キャベツ、こまつな たまねぎ にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 食酢（米酢）、食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
18 月	昼食	ごはん、 すまし汁 豚肉の生姜焼き ごまポテト にら納豆	胚芽米、米 じゃがいも	豚肉（もも） 黒ごま 納豆	はくさい、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖、油	牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
19 火	昼食	雑穀入りごはん、 かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 ベジタブルソテー デザート	胚芽米、米、雑穀 じゃがいも、油	鶏もも肉	かぶ、にんじん、かぶ・葉 ホールトマト缶詰、たまねぎ コーン缶、いんげん メロン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩 食塩
	午後おやつ	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
20 水	昼食	ごはん、 みそ汁 ぶりってり そうめん炒め シンプルキャベツ	胚芽米、米 片栗粉 きび糖、ごま油、そうめん	米みそ（淡色辛みそ） ぶり かつお節	たまねぎ、ブナピー しょうが スナックえんどう、にんじん キャベツ	煮干だし汁 みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	たけのこごはん、 麦茶	胚芽米、米	ちくわ	たけのこ（ゆで）、にんじん	しょうゆ、酒、かつおだし汁



お手伝いをお願いしようかな～！

5月の献立には、旬のそら豆が登場します。

調理室には八百屋さんからたくさんのお豆が届く予定です…。

1本ずつお豆を出すのはとっても大変！そこで、どこかのクラスにそら豆の豆だしをお手伝いしてもらいたいなあと思っています。小さいお豆や大きいお豆、何個入っているかなあと楽しみながらお手伝いをしてくれるので、嬉しいです。

子どもたちの力を借りると、とっても助かります♡



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
21 木	昼食	雑穀入りごはん、 みそ汁 オニオンチキン やきいも もずく酢	胚芽米、米、雑穀 油、きび糖 さつまいも きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	たまねぎ、わけぎ、切り干しだいこん たまねぎ もずく、きゅうり	煮干だし汁 食酢（米酢）、酒、しょうゆ、食塩 食酢（米酢）、しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、きび糖、油	無塩バター 牛乳		
22 金	昼食	ごはん、 みそ汁 レバーのからあげ 切り干し大根の煮物 そらまめ	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚レバー さつま揚げ	緑豆もやし、トウモロコシ しょうが にんじん、切り干しだいこん そらまめ	煮干だし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツの Pasta 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、食塩
23 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 煮びたし デザート	胚芽米、米 油	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも） しらす干し	緑豆もやし、しめじ たまねぎ、しょうが こまつな、にんじん いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	マーマレードジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
25 月	昼食	ごはん、 みそ汁 鶏肉のマーマレード 根菜の煮もの ゆかり白菜	胚芽米、米 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	だいこん、生わかめ たまねぎ、マーマレード にんじん、ごぼう はくさい、ゆかり	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
26 火	昼食	雑穀入りごはん、 みそ汁 魚のから揚げ うま塩キャベツ デザート	胚芽米、米、雑穀 片栗粉、油 ごま油	米みそ（淡色辛みそ） あじ	たまねぎ、えのきたけ、トウモロコシ しょうが キャベツ、にんじん メロン	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	のり塩ポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	食塩

旬の食材

たけのこ、新じゃが、新たまねぎ、新ごぼう、春キャベツ
アスパラ、スナップエンドウ、そらまめ、おかひじき
かつお、しらす、たい



新じゃがや春キャベツなど、春の新物と呼ばれる
食材が出回る季節です。
どれも柔らかく、みずみずしく、甘みがあるのが
特徴で、子どもたちにも食べやすい食材です。
今だけの食材を楽しんでください♡

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
27 水	昼食	ごはん みそ汁 タマナー炒め ごま和え 煮豆	胚芽米、米 さつまいも ごま油 きび糖 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも） すりごま いんげんまめ（乾）	こまつな キャベツ、にら 緑豆もやし、にんじん、おかひじき	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	きな粉クリームパン 牛乳	食パン、きび糖	無塩バター、きな粉 牛乳		
28 木	昼食	ごはん、 みそ汁 レモンチキン さつまいもの甘煮 おひたし	胚芽米、米 きび糖 さつまいも、きび糖 油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	緑豆もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、レモン果汁 えのきたけ、こまつな	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、緑豆もやし	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
29 金	昼食	ごはん、 チリコンカン 焼きカレーポテト ポイルアスパラ	胚芽米、米 米粉、油 じゃがいも、油	豚ひき肉、だいず水煮缶詰	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ いんげん、にんにく グリーンアスパラガス	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、食塩 カレー粉、食塩 食塩
	午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	ぶどう天然果汁、かんてんクック	
30 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き おかか和え デザート	胚芽米、米 ごま油	米みそ（赤色辛みそ） 豚肉（もも） かつお節	はくさい、たまねぎ ねぎ 緑豆もやし、にんじん いちご	煮干だし汁 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			

おいしいレシピ帖

オニオンチキン（5人分）

- ・鶏肉・・・250g
- ・酒・・・小さじ1
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・たまねぎ・・・小1/2こ
- ・きび糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・油・・・小さじ1

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と塩で下味をつける。
- ②たまねぎはすりおろてさっと加熱（レンジでOK）し、調味料を混ぜておく
- ③フライパンで鶏肉を焼いて、②のたれをかける

*大人は新たまねぎをすりおろして生でたべてもおいしいです。保育園では少し加熱をしています。魚や野菜にかけてもおいしいです。

スナップのおかか和え（5人分）

- ・スナップエンドウ・・・15本
- ・きび糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・ごま油・・・少々
- ・かつおぶし・・・適宜

- ①スナップエンドウの筋を取り、大きければ食べやすいサイズに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、スナップエンドウを茹でて水気を切っておく。
- ③きび糖、しょうゆ、ごま油で味つけし、かつおぶしをまぶす。

*茹でたスナップエンドウをごま油でさっと炒めてきび糖、しょうゆで味付けをしてもおいしいです。
*かつおぶしはフライパンで乾煎りすると風味がアップします。

青のりポテト（5人分）

- ・じゃが芋・・・2個
- ・塩・・・ふたつまみ
- ・青のり・・・適宜
- ・油・・・適宜

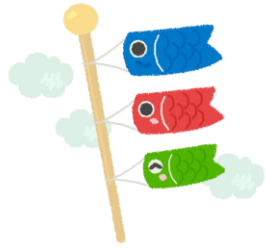
- ①じゃが芋は皮をむき、水にさらしてからザルにあげておく。
- ②フライパンに油を熱し、じゃが芋を揚げる。
- ③塩と青のりをふる。

*あらかじめじゃが芋をレンジで少し柔らかくしておくとお火が通りやすいです。油をかけてオーブンで焼くのもおすすめです。



今月の献立表から旬の食材を使ったレシピを紹介します。
きび糖は保育園で使っているお砂糖です。お好みのものをつかってください。





離乳完了食・乳児食予定献立表



白百合乳児保育園

※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます

2026年5月

☆季節に合わせて、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べていただくようお願いいたします

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のすっぱ煮 うめ～キャベツ ごま人参	胚芽米、米 きび糖 ごま油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 すりごま	だいこん、にら たまねぎ キャベツ、うめ干し にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、米酢 食塩
	午後おやつ	スナツ麩 牛乳	焼ふ、きび糖	無塩バター 牛乳		
02 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 3色おひたし デザート	胚芽米、米 さつまいも	米みそ（淡色辛みそ） さけ	たまねぎ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん いちご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	苺ジャムパン 麦茶	コッペパン		いちごジャム	
07 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 煮魚 ひじきの煮物 さつまいもの甘煮	胚芽米、米 きび糖 きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ（淡色辛みそ） かれい ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん にんじん、ひじき	煮干だし汁、かつおだし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉 牛乳		
08 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 サイコロミート 南瓜の甘煮 ふりかけ	米、胚芽米 片栗粉、きび糖 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚ひき肉 ごま、かつお節	キャベツ、わけぎ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ ゆかり、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁 食酢（米酢）、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	あんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖	あずき（乾） 牛乳		食塩
09 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のみそ煮 じゃがコーン デザート	胚芽米、米 きび糖 じゃがいも、油	米みそ（赤色辛みそ） 鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、にんじん たまねぎ、いんげん コーン缶 いちご	煮干だし汁 酒、本みりん 食塩
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま		食塩
11 月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 鶏肉のマーマレード 根菜の煮もの 塩もみ白菜	胚芽米、米 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	かぶ、ねぎ、かぶ・葉 たまねぎ、マーマレード にんじん、ごぼう はくさい	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッカー、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	

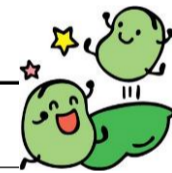
※献立は都合により変更する場合があります。



2026年5月



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
12 火	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん. ポークカレー しょうゆフレンチ デザート	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉 油、きび糖	牛乳、豚ひき肉 無塩バター、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、にんじん、ホールトマト缶詰 トマトピューレ、にんにく、しょうが 緑豆もやし、にんじん、トウモロコシ、ひじき いちご	ウスターソース、酒 カレー粉、しょうゆ、食塩 食酢（米酢）、しょうゆ
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	りんご天然果汁、かんてんクック	
13 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 魚の塩焼き 煮っころがし ボイルアスパラ	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖	米みそ（淡色辛みそ） さわら	はくさい、にら にんじん グリーンアスパラガス	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう、レモン果汁	
14 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 レモンチキン キャベツ炒め ゆかりもやし	胚芽米、米 さつまいも きび糖 油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 ツナ油漬缶	たまねぎ たまねぎ、レモン果汁 キャベツ もやし、ゆかり	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
15 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. すまし汁 豚肉のみそ漬け 刻み昆布の煮物 おなか和え	胚芽米、米 油、きび糖 きび糖 きび糖、ごま油	豚肉（もも）、米みそ（淡色辛みそ） かつお節	えのきたけ、こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが にんじん、刻みこんぶ スナックえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	トーストとそらまめ 牛乳	食パン	牛乳	そらまめ	
16 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン にんじんサラダ	胚芽米、米 油 油、きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉 ごま	キャベツ、こまつな たまねぎ にんじん	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 食酢（米酢）、食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
18 月	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん. すまし汁 豚肉の生姜焼き ごまポテト にら納豆	胚芽米、米 じゃがいも	豚肉（もも） 黒ごま 納豆	はくさい、ねぎ たまねぎ、にんじん、しょうが にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いちご蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖、油	牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
19 火	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 ベジタブルソテー デザート	胚芽米、米 じゃがいも、油	鶏もも肉	かぶ、にんじん、かぶ・葉 ホールトマト缶詰、たまねぎ コーン缶、いんげん メロン	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩 食塩
	午後おやつ	レモンクッキー 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 ぶりっぺり そうめん炒め シンプルきゃべつ	胚芽米、米 片栗粉 きび糖、ごま油、そうめん	米みそ（淡色辛みそ） ぶり かつお節	たまねぎ、ブナピー しょうが スナップエンドウ、にんじん きゃべつ	煮干だし汁 みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	たけのこごはん. 麦茶	胚芽米、米	ちくわ	たけのこ（ゆで）、にんじん	しょうゆ、酒、かつおだし汁
21 木	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 オニオンチキン やきいも もずく酢	胚芽米、米 油、きび糖 さつまいも きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	たまねぎ、わけぎ、切り干しだいこん たまねぎ もずく、きゅうり	煮干だし汁 食酢（米酢）、酒、しょうゆ、食塩 食酢（米酢）、しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、きび糖、油	無塩バター 牛乳		
22 金	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 レバーのからあげ 切り干し大根の煮物 そらまめ	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚レバー さつま揚げ	緑豆もやし、トウモロコシ しょうが にんじん、切り干しだいこん そらまめ	煮干だし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツのパスタ 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、食塩
23 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 煮びたし デザート	胚芽米、米 油	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも） しらす干し	緑豆もやし、しめじ たまねぎ、しょうが こまつな、にんじん いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	マーマレードジャムパン 麦茶	コッペパン		マーマレード	
25 月	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん. みそ汁 鶏肉のマーマレード 根菜の煮もの ゆかり白菜	胚芽米、米 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	だいこん、生わかめ たまねぎ、マーマレード にんじん、ごぼう はくさい、ゆかり	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
26 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 魚のから揚げ うま塩キャベツ デザート	胚芽米、米 片栗粉、油 ごま油	米みそ（淡色辛みそ） あじ	たまねぎ、えのきたけ、トウモロコシ しょうが キャベツ、にんじん メロン	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	のり塩ポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	食塩

旬の食材

たけのこ、新じゃが、新たまねぎ、新ごぼう、春キャベツ
アスパラ、スナップエンドウ、そらまめ、おかひじき
かつお、しらす、たい



新じゃがや春キャベツなど、春の新物と呼ばれる
食材が出回る季節です。

どれも柔らかく、みずみずしく、甘みがあるのが
特徴で、子どもたちにも食べやすい食材です。

今だけの食材を楽しんでください♡



2026年5月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
27 水	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 タマナー炒め ごま和え 煮豆	胚芽米、米 さつまいも ごま油 きび糖 きび糖	米みそ（淡色辛みそ） 豚肉（もも） すりごま いんげんまめ（乾）	こまつな キャベツ、にら 緑豆もやし、にんじん、おかひじき	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	きな粉クリームパン 牛乳	食パン、きび糖	無塩バター、きな粉 牛乳		
28 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 レモンチキン さつまいもの甘煮 おひたし	胚芽米、米 きび糖 さつまいも、きび糖 油	米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも肉	緑豆もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、レモン果汁 えのきたけ、こまつな	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、緑豆もやし	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
29 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 チリコンカン 焼きカレーポテト ボイルアスパラ	胚芽米、米 米粉、油 じゃがいも、油	豚ひき肉、だいたず水煮缶詰	たまねぎ、にんじん、にんにく トマトピューレ、いんげん グリーンアスパラガス	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、食塩 カレー粉、食塩 食塩
	午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	ぶどう天然果汁、かんてんクック	
30 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き おかか和え デザート	胚芽米、米 ごま油	米みそ（赤色辛みそ） 豚肉（もも） かつお節	はくさい、たまねぎ ねぎ 緑豆もやし、にんじん いちご	煮干だし汁 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ふかしいも 麦茶	さつまいも			

おいしいレシピ帖

オニオンチキン（5人分）

- ・鶏肉・・・250g
- ・酒・・・小さじ1
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・たまねぎ・・・小1/2こ
- ・きび糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・油・・・小さじ1

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と塩で下味をつける。
- ②たまねぎはすりおろしてさっと加熱（レンジでOK）し、調味料を混ぜておく
- ③フライパンで鶏肉を焼いて、②のたれをかける

*大人は新たまねぎをすりおろして生でたべてもおいしいです。保育園では少し加熱をしています。魚や野菜にかけてもおいしいです。

スナックのおかか和え（5人分）

- ・スナックエンドウ・・・15本
- ・きび糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・ごま油・・・少々
- ・かつおぶし・・・適宜

- ①スナックエンドウの筋を取り、大きければ食べやすいサイズに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、スナックエンドウを茹でて水気を切っておく。
- ③きび糖、しょうゆ、ごま油で味つけし、かつおぶしをまぶす。

*茹でたスナックエンドウをごま油でさっと炒めてきび糖、しょうゆで味付けをしてもおいしいです。
*かつおぶしはフライパンで乾煎りすると風味がアップします。

青のりポテト（5人分）

- ・じゃが芋・・・2個
- ・塩・・・ふたつまみ
- ・青のり・・・適宜
- ・油・・・適宜

- ①じゃが芋は皮をむき、水にさらしてからザルにあげておく。
- ②フライパンに油を熱し、じゃが芋を揚げる。
- ③塩と青のりをふる。

*あらかじめじゃが芋をレンジで少し柔らかくしておくのと火が通りやすいです。油をかけてオーブンで焼くのもおすすめです。



今月の献立表から旬の食材を使ったレシピを紹介します。

きび糖は保育園で使っているお砂糖です。お好みのものをつかってください。





離乳食予定献立表 (9~11か月ころ)



2026年5月

日付	献立名	材料名
01金	おかゆ みそ汁 チキンハンバーグ 野菜煮	米 だいこん/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/あおのり/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 キャベツ/にんじん/
02土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 野菜煮	米 さつまいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 しらす干し/たまねぎ/ほうれんそう/片栗粉 にんじん/
07木	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 にんじん/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 かれい/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉 にんじん/さつまいも/かつおだし汁/
08金	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 キャベツ/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 かぼちゃ/
09土	おかゆ みそ汁 鶏肉のみそ煮 野菜煮	米 はくさい/にんじん/米みそ(赤色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 しらす干し/たまねぎ/いんげん/米みそ(淡色辛みそ)/片栗粉 じゃがいも/
11月	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 かぶ/はくさい/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
12火	おかゆ みそ汁 豚肉のトマト煮 野菜煮	米 にんじん/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/緑豆もやし/トマトピューレ/食塩/片栗粉 じゃがいも/
13水	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 はくさい/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 かれい/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 グリーンアスパラガス/じゃがいも/かつおだし汁/
14木	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 さつまいも/たまねぎ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/キャベツ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
15金	おかゆ すまし汁 豚肉のみそ煮 野菜煮	米 こまつな/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉/たまねぎ/えのきたけ/きび糖/米みそ(淡色辛みそ)/片栗粉 にんじん/
16土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 野菜煮	米 キャベツ/こまつな/米みそ(淡色辛みそ)/かつお節/かつお・昆布だし汁 しらす干し/たまねぎ/じゃがいも/片栗粉 にんじん/
18月	おかゆ すまし汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 はくさい/ねぎ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉(離乳食用)/たまねぎ/にんじん/きび糖/しょうゆ/片栗粉 じゃがいも/



日付	献立名	材料名
19火	おかゆ かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 野菜煮	米 にんじん/かぶ/食塩/しょうゆ/かつおぶし/かつおだし汁 鶏ささ身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/ホールトマト缶詰/食塩/片栗粉 じゃがいも/
20水	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 きゃべつ/たまねぎ/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつお・昆布だし汁 かれい/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
21木	おかゆ みそ汁 鶏肉のオニオン煮 野菜煮	米 たまねぎ/にんじん/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつお・昆布だし汁 鶏ささ身挽肉（離乳食用）/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/食酢（米酢） さつまいも/にんじん
22金	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 緑豆もやし/たまねぎ/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
23土	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 煮びたし	米 たまねぎ/こまつな/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/しらす干し/
25月	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 だいこん/生わかめ/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつお・昆布だし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/はくさい/きび糖/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
26火	おかゆ みそ汁 煮魚 野菜煮	米 たまねぎ/じゃがいも/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつお・昆布だし汁 さけ/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
27水	おかゆ みそ汁 豚肉とキャベツ煮 野菜煮	米 さつまいも/こまつな/米みそ（淡色辛みそ）/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/キャベツ/しょうゆ/片栗粉 にんじん/
28木	おかゆ みそ汁 鶏肉の煮物 野菜煮	米 にんじん/緑豆もやし/米みそ（淡色辛みそ）/煮干し/煮干だし汁 鶏ささ身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/しめじ/きび糖/しょうゆ/片栗粉 さつまいも/
29金	おかゆ みそ汁 豚肉の煮物 野菜煮	米 たまねぎ/グリーンアスパラガス/米みそ/かつお節/かつおだし汁 豚赤身挽肉（離乳食用）/たまねぎ/いんげん/ケチャップ/しょうゆ/片栗粉 じゃがいも/
30土	おかゆ みそ汁 しらすの煮物 野菜煮	米 はくさい/ねぎ/米みそ（赤色辛みそ）/かつお節/かつお・昆布だし汁 しらす干し/たまねぎ/にんじん/片栗粉/緑豆もやし/しょうゆ/かつお節 さつまいも/

※献立は都合により変更する場合があります。

旬のやさい

新じゃが、新たまねぎ、新ごぼう、春キャベツ
アスパラ、そらまめ

新じゃがや春キャベツなど、春の新作と呼ばれる食材が出る季節です。

どれも柔らかく、みずみずしく、甘みがあるのが特徴で、子どもたちにも食べやすい食材です。

今だけの食材を楽しんでください♡

