

令和8年 5月離乳食献立予定表

※旬の食材一鰯・赤魚・しらす・春キャベツ・かぶ・三つ葉
アスパラガス・筍・チンゲン菜・清見オレンジ
デコポン・いちご



山上保育園

		中期	後期	
日付		献立名	献立名	材料
1日	15日	白粥：そばろ煮 じゃが芋煮 玉ねぎ汁	軟飯：ハンバーグ マッシュポテト 玉ねぎの味噌汁（果物）	合挽肉・玉ねぎ・片栗粉（後期） じゃが芋・人参・ブロッコリー 玉ねぎ・ほうれん草・味噌・鰹節・昆布
2日	16日	白粥：かぶのそばろ煮 キャベツ煮 大根汁	軟飯：かぶのそばろ煮 キャベツのお浸し 大根の味噌汁（果物）	かぶ・鶏ひき肉・人参・醤油・片栗粉（後期） キャベツ・人参・醤油 大根・えのき・味噌・鰹節・昆布
7日		白粥：鮭のだし煮 ほうれん草煮 豆腐汁	軟飯：鮭のだし煮 ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁（果物）	鮭（後期） ほうれん草・人参・ごま・きび砂糖・醤油 豆腐・ねぎ・麩・鰹節・昆布
8日	22日	白粥：鶏肉のそばろ煮 ひきわり納豆 キャベツ汁	軟飯：鶏とじゃが芋煮 ひきわり納豆 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁（果物）	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉・醤油・きび砂糖（後期） ひきわり納豆 ほうれん草・人参・醤油 キャベツ・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
9日	23日	白粥：さつま芋と豚肉の煮物 キャベツ煮 大根汁	軟飯：豚肉の甘辛煮 キャベツの青のり和え 大根の味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・人参・青のり・醤油 大根・しめじ・味噌・鰹節・昆布
11日	25日	白粥：豆腐のあんかけ かぼちゃ煮 玉ねぎ汁	軟飯：豆腐の挽肉あんかけ かぼちゃと人参煮 玉ねぎの味噌汁（果物）	豆腐・挽肉・醤油・片栗粉（後期） かぼちゃ・人参・醤油 玉ねぎ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布
12日	26日	白粥：たらのだし煮 かぶ煮 チンゲン菜汁	軟飯：鰯の照り焼き かぶと人参煮 チンゲン菜の味噌汁（果物）	鰯・醤油・みりん（後期） かぶ・人参・醤油 チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
13日	27日	白粥：豚肉そばろ煮 さつま芋煮 豆腐汁	軟飯：豚肉のそばろ煮 さつま芋と人参煮 なめこの味噌汁（果物）	豚ひき肉・玉ねぎ・醤油（後期） さつま芋・人参・醤油・みりん レタス・玉ねぎ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布
14日	28日	白粥：鮭のだし煮 お浸し 大根汁	軟飯：鮭の照り焼き お浸し 大根の味噌汁（果物）	鮭・醤油・みりん（後期） ほうれん草・人参・醤油 大根・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布
18日		白粥：牛肉そばろ煮 じゃが芋煮 豆腐汁	軟飯：牛肉甘辛煮 じゃが芋と人参煮 豆腐の味噌汁（果物）	牛肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） じゃが芋・人参・醤油 豆腐・ネギ・味噌・鰹節・昆布
19日		白粥：赤魚煮 ほうれん草煮 じゃが芋汁	軟飯：赤魚煮 ほうれん草の味噌和え じゃが芋汁（果物）	赤魚・醤油・みりん（後期） ほうれん草・人参・味噌・きび砂糖 じゃが芋・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布
20日		白粥：鶏肉のくずあんかけ かぶ煮 キャベツ汁	軟飯：鶏肉の照り焼き かぶと人参煮 キャベツの味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・きび砂糖（後期） かぶ・人参・醤油・みりん キャベツ・玉ねぎ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
21日	誕生会	白粥：鶏そばろ煮 かぼちゃ煮 かぶ汁	炊き込みご飯 鶏肉みそ焼き かぼちゃと人参煮 かぶの味噌汁（果物）	白米・人参・しらす・醤油 鶏肉・味噌・みりん（後期） かぼちゃ・人参・醤油・きび砂糖 かぶ・しめじ・麩・醤油・鰹節・昆布
29日		白粥：ハンバーグ キャベツ煮 大根汁	軟飯：ハンバーグ 青のり和え 大根の味噌汁（果物）	豚挽き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・片栗粉・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・人参・青のり・醤油 大根・人参・えのき・味噌・鰹節・昆布
30日		白粥：そばろ煮 ほうれん草煮 豆腐汁	軟飯：鶏肉照り焼き おかか和え 豆腐の味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・みりん（後期） ほうれん草・人参・鰹節・醤油 豆腐・ねぎ・味噌・鰹節・昆布

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
◎献立は食材の都合により変更することがあります。



給食だより

風薫る5月、爽やかな季節になりました。日中の暖かさが心地よく感じられます。

入園・進級して1ヶ月、食事の場面から、最初は環境の変化に戸惑っていた子どもたちも、今ではモリモリ食べる姿が見られるようになりました。これからもメニューボードや展示食など、食に関して様々な発信をして楽しい食事につなげていきたいと思ひます。



旬の食材を食べよう



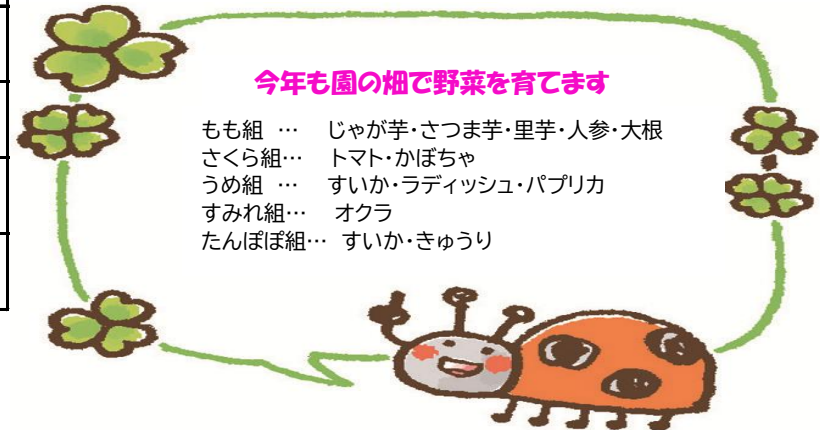
☆初カツオ...昔から初夏の訪れを告げる魚として親しまれてきました。脳の機能を高めるというDHAやEPAを含み、体を作るもとになるたんぱく質、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、体内でエネルギーが作られるのを促進するビタミンB群など栄養豊富です。

☆竹の子...春に旬を迎える竹の子。竹は地下に茎があり、そこから地上向かって新芽の竹の子が生えてきます。便通を良くする食物繊維、塩分の排出を促進するカリウム、疲労回復や皮膚粘膜の再生に働くビタミンB1、B2も含まれます。

☆春キャベツ...春と冬に旬を迎えるキャベツ。甘味があって柔らかい春キャベツ、胃腸を強くするビタミンUや免疫力を高めるビタミンCを含みます。

☆アスパラガス...爽やかな緑色と柔らかな穂先が春らしいアスパラガス。緑が鮮やかで、穂先が開いていないものを選びましょう。疲労回復やスタミナ増強に役立つアスパラギン酸、体内でビタミンAにかわるカロテンを含みます。

☆菜の花...菜の花は、大根やキャベツなど、アブラナ科の植物の花の総称です。食べるとほんのり苦みのある菜の花はちよっぴり大人の味。カロテン、ビタミンC、赤血球を作るのに役立つ葉酸などを含みます。



今年も園の畑で野菜を育てます

- もも組 ... じゃが芋・さつま芋・里芋・人参・大根
- さくら組... トマト・かぼちゃ
- うめ組 ... すいか・ラディッシュ・パプリカ
- すみれ組... オクラ
- たんぽぽ組... すいか・きゅうり