



乳児食予定献立表



2026年05月

社会福祉法人白百合会 丸山台保育園

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
01 金	午前おやつ	ハイハイン(1歳児) おさかなチップ(2歳児) 牛乳		牛乳		
	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 とり れもん煮 切り干し大根の煮物 ゆでそら豆	胚芽米、米、雑穀 三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 油揚げ	キャベツ、えのきたけ、生わかめ たまねぎ、レモン果汁 にんじん、切り干しだいこん そらまめ	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	じゃがバター 牛乳	じゃがいも	無塩バター 牛乳		食塩
02 土	午前おやつ	玄米ぼんせん 麦茶				
	昼食	焼きうどん さばの塩焼き おひたし デザート	ゆでうどん	魚肉ソーセージ、かつお節 さば	エリンギ、しめじ、たまねぎ 緑豆もやし デザート(河内晩柑、甘夏、オレンジなど)	しょうゆ、ウスターソース、食塩 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	おいもごはん 麦茶	胚芽米、さつまいも、米			食塩、昆布だし汁
07 木	午前おやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. 豆腐のスープ シンプル煮込み おしゃれにんじん チーズ	胚芽米、米 焼ふ、 じゃがいも 三温糖	絹ごし豆腐 ウインナー チーズ	ねぎ、生わかめ キャベツ、たまねぎ にんじん、干しぶどう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、三温糖	きな粉 牛乳		
08 金	午前おやつ	玄米ぼんせん 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 煮魚 じゃがきんぴら かぶのうめ和え	胚芽米、米 三温糖 じゃがいも、三温糖、油	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) かれい	にんじん、かぶ・葉 かぶ、うめ干し	煮干だし汁、かつおだし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	手作りいちごジャム 牛乳	コッペパン、三温糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
09 土	午前おやつ	クラッカー 麦茶	クラッカー			
	昼食	ごはん. 生揚げのみそ炒め 南瓜の甘煮 ボイル野菜 デザート	胚芽米、米 油、三温糖 三温糖	生揚げ、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ かぼちゃ スナッペンとう デザート(河内晩柑、甘夏、オレンジなど)	酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ベイクドポテト 麦茶	じゃがいも			食塩、カレー粉
11 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 ツナ入り豆腐炒め 大根サラダ カミカミほっこり煮	胚芽米、米 片栗粉、ごま油 油、三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ツナ油漬缶	かぶ、ねぎ、かぶ・葉 たまねぎ、こまつな だいこん、きゅうり にんじん、ごぼう	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 食酢(米酢)、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	ふかしもち 牛乳	さつまいも	牛乳		

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
12 火	午前おやつ	ハイハイ(1歳児) せんべい(2歳児) 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 鶏肉の香ばし焼き 刻み昆布の煮物 じゃこスナッパ	胚芽米、米 油 三温糖 ごま油	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 しらす干し	緑豆もやし、レタス、にら たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、刻みこんぶ スナッパえんどう	煮干だし汁、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	スナッパ 牛乳	焼ふ、三温糖、油	無塩バター、きな粉 牛乳		食塩
13 水	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー(乾)	
	昼食	雑穀入りごはん. みそ汁 あじのから揚げ 塩キャベツ ボイル野菜	胚芽米、米、雑穀 片栗粉、油	米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐 あじ	たまねぎ、なす しょうが キャベツ にんじん、グリーンアスパラガス	煮干だし汁、煮干し、かつおだし汁 酒、食塩 食塩 食塩
	午後おやつ	パインチーズクラッカー 牛乳	クラッカー	クリームチーズ 牛乳	パイン缶	
14 木	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 レバーの甘辛ダレ 切り干し大根の煮物 デザート	胚芽米、米 片栗粉、三温糖、油 三温糖	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 豚レバー、ごま 油揚げ	ねぎ、生わかめ しょうが にんじん、切り干しだいこん デザート(河内晩柑、甘夏、オレンジなど)	煮干だし汁、かつおだし汁 みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツとベーコンパスタ 牛乳	スパゲティ、油	ベーコン 牛乳	キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、食塩
15 金	午前おやつ	クラッカー 牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ごはん. 王道カレー しょうゆフレンチ ギリシャヨーグルト	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉 油、三温糖 三温糖	牛乳、脱脂粉乳、無塩バター、豚ひき肉 ヨーグルト(無糖)	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	ウスターソース、ワイン(赤)、カレー粉、しょうゆ、食塩 食酢(米酢)、しょうゆ
	午後おやつ	ブルルンゼリー 牛乳	玄米フレーク、三温糖	牛乳	りんご天然果汁、アガー	
16 土	午前おやつ	ハイハイ 麦茶				
	昼食	ごはん. 松風焼き ごま和え 煮びたし デザート	胚芽米、米 三温糖 三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ごま すりごま 油揚げ	たまねぎ にんじん こまつな デザート(河内晩柑、甘夏、オレンジなど)	酒 しょうゆ しょうゆ、みりん、かつおだし汁
	午後おやつ	焼きおにぎり 麦茶	胚芽米、米			しょうゆ
18 月	午前おやつ	玄米ぼんせん 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 豚肉のみそ漬け さつまいもの甘煮 もずく酢	胚芽米、米 油、三温糖 さつまいも、三温糖 三温糖	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	葉ねぎ たまねぎ、しょうが もずく、きゅうり	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ 食酢(米酢)、しょうゆ ベーキングパウダー
	午後おやつ	みそ蒸しパン 牛乳	小麦粉、三温糖	米みそ(淡色辛みそ) 牛乳		
19 火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	雑穀入りごはん. かぶのスープ おからナゲット グリーンサラダ そらまめくんのベッド	胚芽米、米、雑穀 片栗粉、油 油、三温糖	鶏ひき肉、おから	かぶ、にんじん、コーン缶、かぶ、葉 たまねぎ 緑豆もやし、グリーンアスパラガス、さやえんどう そらまめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 食酢(米酢)、食塩
	午後おやつ	あんぱん 牛乳	食パン、三温糖	あずき(乾) 牛乳		食塩

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	メロン 牛乳		牛乳	メロン	
	昼食	ごはん. みそ汁 魚の塩焼き カラフルマヨ和え にらパワー納豆	胚芽米、米 ノンエッグマヨネーズ	米みそ(淡色辛みそ) さわら 納豆	はくさい、たまねぎ、トウモロコシ にんじん、スナップえんどう、コーン缶 にら	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶		ヨーグルト(無糖)	みかん缶、パイ缶、もも缶(黄桃)	
21 木	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー(乾)	
	昼食	ごはん. みそ汁 五目煮豆 無限キャベツ わかめの酢の物	胚芽米、米 三温糖 ごま油 三温糖	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉、だいず水煮缶詰 しらす干し	わけぎ、切り干しだいこん にんじん、ごぼう、こんぶ(煮物用) キャベツ 生わかめ	煮干だし汁、煮干し、かつおだし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩 食酢(米酢)、しょうゆ
	午後おやつ	レーズンスコーン 牛乳	小麦粉、三温糖、油	木綿豆腐 牛乳	干しぶどう	ベーキングパウダー
22 金	午前おやつ	ビスケット 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん. やさしいスープ 魚のトマトカレー煮 マカロニサラダ デザート	胚芽米、米 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	かじき ハム	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな たまねぎ、ホルトトマト缶詰、トマトピューレ、にんにく きゅうり デザート(河内晩柑、甘夏、オレンジなど)	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩、カレー粉 食塩
	午後おやつ	たけのこごはん. 麦茶	胚芽米、米	油揚げ	たけのこ(ゆで)、にんじん	しょうゆ、酒、かつおだし汁
23 土	午前おやつ	玄米ばんせん 麦茶				
	昼食	チキンマーボーごはん もやしサラダ 人参の甘煮 デザート	胚芽米、米、片栗粉、ごま油 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にら、にんにく、しょうが 緑豆もやし にんじん デザート(河内晩柑、甘夏、オレンジなど)	しょうゆ、酒 食酢(米酢)、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フルーツ&フレーク 麦茶	コーンフレーク		りんご	
25 月	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	雑穀入りごはん. キャベツスープ ソースバーグ ケチャップパスタ 甘レモン和え	胚芽米、米、押麦 スパゲティー 三温糖	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ トマトピューレ、かぶ・葉 かぶ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 中濃ソース、食塩 ケチャップ、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
26 火	午前おやつ	クラッカー 牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ごはん. みそ汁 魚のたまねぎかけ ごま和え まめレンジャー	胚芽米、米 焼ふ、 油、三温糖 三温糖 三温糖	米みそ(淡色辛みそ) さわら すりごま いんげんまめ(乾)	はくさい、葉ねぎ たまねぎ 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 食酢(米酢)、酒、しょうゆ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節 牛乳	キャベツ、緑豆もやし、あおのり	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
27 水	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 やきいも ガーリック炒め	胚芽米、米 さつまいも 油	米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉	だいこん、だいこん(葉) たまねぎ、マーマレード にんじん、グリーンアスパラガス、コーン缶、にんにく	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	きなこパン 牛乳	食パン、三温糖	無塩バター、きな粉 牛乳		

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
28 木	午前おやつ	ハイハイン(1歳児) せんべい(2歳児) 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん、 みそ汁 ぶりてり おかか和え ジャキキャベ	胚芽米、米 片栗粉 三温糖、ごま油 油	生揚げ、米みそ(淡色辛みそ) ぶり かつお節	緑豆もやし、しめじ しょうが 生わかめ、スナッフえんどう キャベツ	煮干だし汁、かつおだし汁 みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩、しょうゆ
	午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	コーンフレーク、三温糖	牛乳	ぶどう天然果汁、アガー	
29 金	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、 チリコンカン フライドポテト ボイルウインナー	胚芽米、米 油、小麦粉 じゃがいも、油	豚ひき肉、だいたず水煮 ウインナー	たまねぎ、にんじん、トマトビュレ、ズッキーニ、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ワイン(赤)、パセリ粉、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
30 土	午前おやつ	クラッカー 麦茶	クラッカー			
	昼食	パン 米粉のクリームシチュー 塩もみ デザート	食パン じゃがいも、米粉、油	豆乳、鶏むね肉	たまねぎ、にんじん、コーン缶 キャベツ デザート(河内晩柑、甘夏、オレンジなど)	食塩、パセリ粉 食塩
	午後おやつ	じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、黒ごま		しょうゆ、昆布だし汁

*業者の都合により献立が変更になる場合があります。

雑穀は12種類の雑穀をブレンドしたものを使用しています。内容は焼発芽玄米、緑米、紫米、赤米、胚芽押し麦、押し麦、あわ、きび、ひえ、たかきび、発芽赤玄米、発芽玄米です。

三温糖と表示してあるものは、「大地を守る会」で取り扱いしている「大地を守る会の砂糖(種子島育ちのさとうきび粗糖)」を使用しています。

午前おやつについて

「せんべい」「お魚チップス」「ビスケット」「玄米ぼんせん」「かりんとう」は「大地を守る会」から取り寄せたものを提供しています。商品名など詳細の記載はありませんが、必要な場合は調理室までお尋ねください。

かりんとうやせんべいの種類によっては固くて食べられないものの場合、0歳児クラスのおやつはハイハインか玄米ぼんせんになります。

5月

ねらい

気温の上昇に備え、食事からも水分・ミネラルを自然に補えるようにしていこう

汗をかき始める時期なので、汁ものや水分の多い野菜を取り入れ脱水予防につなげていきましょう。この時期水分の多い野菜を紹介します。

<きゅうり>
水分量が非常に多く
身体をクールダウンする
働きがあります。
*サラダや和え物など



<トマト>
水分、カリウムが豊富で
暑さで疲れやすい時期
に向く食材です。
*スープや煮込み料理



<レタス>
<新玉ねぎ>
<キャベツ>
<なす>
<ズッキーニ>

