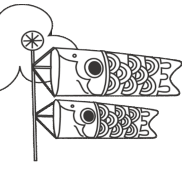


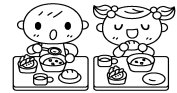
2026年

5月



こんだてびょう

完了期

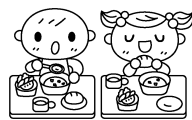


ミツ境たんばぼ保育園

日	曜	朝おやつ	昼食	3色分類			午後おやつ	
				黄 (カや体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)		
11	25	月	ハイハイ ~大分県郷土料理~鶏めし 豆腐みそ汁 小松菜のチーズ和え	七分つき米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも(皮なし)、木綿豆腐、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン、ごま	ココアケーキ 牛乳 果物	
12	26	火	ハイハイ ご飯 豆腐すまし汁 さけの照り焼き もりもり元気！パワーアップ！和え	食パン、七分つき米	牛乳、しろさけ、木綿豆腐、ホイップクリーム、ツナ水煮、きな粉、かつお節	バナナ、ピーマン、そらまめ、にんじん、だいこん、ごま	きな粉ホイップ サンド ゆでそら豆 果物 牛乳	
13	27	水	ハイハイ ちゃんぼん麺 さつま芋のレモン煮	ゆで中華めん、さつまいも、無塩バター、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、みかん、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、コーン缶、さやえんどう、レモン果汁、しょうが	みかんゼリー ミレービスケット 牛乳	
14		木	お弁当の日 お弁当のご準備をお願いします。		牛乳	バナナ	プレーンビスケット おせんべい 果物 牛乳	
	28	木	ハイハイ ご飯 豆腐みそ汁 さわらの胡麻焼き ほうれん草の納豆和え	七分つき米、強力粉、油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、油揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン、ごま	チーズコーンパン 果物 牛乳	
1	15	29	金	ハイハイ フランスパン コーンクリームスープ 鶏肉のカレー風味焼き 彩り野菜のサラダ	フランスパン、七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、さけ	オレンジ、クリームコーン、ブロッコリー、そらまめ、コーン、にんじん、たまねぎ、にんにく、ごま、わかめ	鮭おにぎり ゆでそら豆 果物 牛乳
2	16	30	土	ハイハイ ご飯 みそ汁 肉じゃが・カレー風味	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	おせんべい 果物 牛乳
18		月	ハイハイ ご飯 中華スープ 元気をチャージ！もっと遊べちゃうぞ炒め 甘酢和え	七分つき米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン、レモン果汁、ごま、わかめ	豆腐ドーナツ 果物 牛乳	
19		火	ハイハイ ~広島県郷土料理~たいめしすまし汁 大根と鶏肉の煮物 ブロッコリーのごまあえ	じゃがいも、七分つき米、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、たい、鶏もも肉	だいこん、ブロッコリー、そらまめ、キウイフルーツ、にんじん、ごま、いんげん、わかめ	新じゃがのフライ そら豆の素揚げ 果物 牛乳	
20		水	ハイハイ ミートスパゲティースープ 大根サラダ	マカロニ・スパゲティ、フランスパン、さつまいも、無塩バター、砂糖、片栗粉、マヨネーズ(卵不使用)、油	牛乳、豚ひき肉、まぐろ	トマトピューレ、たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	シュガーラスク 果物 牛乳	
7	21	木	ハイハイ ご飯 みそ汁 さわらのみそ照り焼き 切干大根のサラダ	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ(卵不使用)、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ごま、しょうが	プレーンカップ ケーキ 果物 牛乳	
8	22	金	ハイハイ 8日: ご飯 22日: フランスパン スープ チリコンカン 豆腐のサラダ	七分つき米、22日: フランスパン、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、木綿豆腐、豚レバー、かつお節	バナナ、たまねぎ、ホールトマト、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごま	おかかおにぎり 果物 牛乳	
9	23	土	ハイハイ 鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 小松菜とコーンのツナサラダ	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ(卵不使用)、砂糖、油	牛乳、鶏もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮	バナナ、こまつな、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、コーン、ねぎ、ごま	胚芽ビスケット 果物 牛乳	

MEMO

- ★14日はお弁当の日です。お弁当のご用意をお願いします。
- ★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。
- ★行事や納品の都合等により献立を変更することがあります。
- ★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。
- ★5月提供予定のくだもの: キウイフルーツ、オレンジ、りんご、バナナ(入荷状況により変わります。) 午後おやつと一緒に果物を提供します。



日	曜	昼食	3色分類			午後おやつ		
			黄 (力や体温のもとになる)	あか (体をつくる・血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)			
11	25	月	5倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 スティック野菜(人参)	米、片栗粉	鶏もも(皮なし)、牛乳、 木綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こま つな	みるく粥	
12	26	火	5倍粥 すまし汁 鮭とピーマンのミルク煮 スティック野菜(大根)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、きな 粉、しろさけ	だいこん、にんじん、ピー マン	きな粉粥	
13	27	水	ちゃんぽんうどん スティック野菜(さつま芋)	ゆでうどん、米、さつまい も	豆乳、豚肉(肩ロース)、 米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、か ぼちゃ	かぼちゃおじ や	
14	28	木	5倍粥 納豆 みそ汁 さわらのみどり煮 スティック野菜(さつま芋)	食パン、米、さつまいも	絹ごし豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、さわら、ひき わり納豆	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん	スティックパ ンパン	
			絹ごし豆腐、釜揚げしら す、米みそ(淡色辛み そ)、さわら、ひきわり納 豆		しらす粥			
1	15	29	金	パン粥 スティックパン クリームコーンスープ 鶏肉と野菜のポトフ	フランスパン、米、片栗 粉	牛乳、鶏もも(皮なし)、さ け	にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、クリームコーン	鮭入り粥
2	16	30	土	5倍粥 みそ汁 豚肉と野菜の煮物	食パン、米、じゃがいも、 さつまいも、片栗粉、砂 糖	豚肉(肩ロース)、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)	にんじん、たまねぎ	スティックパ ン
18	月	5倍粥 スープ 豚肉と野菜の煮物 スティック野菜(人参)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース) 赤身、 絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だ いこん、わかめ	豆腐おじや		
19	火	鯛入り粥 すまし汁 鶏肉と野菜の煮物 スティック野菜(ブロッ コリー)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏もも(皮なし)、絹ごし 豆腐、たい	ブロッコリー、にんじん、 だいこん、わかめ	茹でじゃが芋		
20	水	ミートスパゲティー スープ スティック野菜(大根)	マカロニ・スパゲティ、 米、さつまいも、片栗粉、 砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、だいこん、に んじん、キャベツ、あおの り	青のり粥		
7	21	木	5倍粥 みそ汁 さわらと人参のみそ煮 スティック野菜(きゅうり)	米、砂糖	絹ごし豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、白みそ、さわ ら	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、ほうれんそう	ほうれん草粥	
8	22	金	8日:5倍粥 22日:パン粥 スティックパン スープ 豚肉と大豆のトマト煮	22日:フランスパン、米、 さつまいも	豚肉(肩ロース)、大豆水 煮、牛乳、豚レバー、か つお節	たまねぎ、ホールトマト、 にんじん、だいこん	かつお節粥	
9	23	土	5倍粥 みそ汁 鶏もも肉と小松菜の照り 煮	食パン、米、さつまい も、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、だいこん、こ まつな、にんじん	スティックパ ン	

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎でカミカミできるようになります。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。

硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳35～40%:離乳食60～65% 後半 母乳30%:離乳食70%

離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。