



令和6年5月予定献立表



めぐみの森保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	水	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ 冬瓜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそおにぎり	挽きわり納豆 ぶた肉 ベーコン	片栗粉 砂糖 白米 スパゲッティ	ピーマン たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ しいたけ とうがん しめじ りんご きゅうり
2	木	あわご飯 さばの味噌煮 人参シリシリー すまし汁 フルーツ	ミルク 鯉のぼりクッキー	さば 卵	あわ さつまいも 砂糖 小麦粉 白米	しょうが たまねぎ にんじん えのき パインアップル生 ねぎ
7	火	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	蒸しかまぼこ ぶた肉 木綿豆腐	沖縄そば こんにゃく こめ 砂糖	にんじん こねぎ こまつな オレンジ 焼きのり ひじき には
8	水	鯉のぼりカレー フルーツヨーグルト みそ汁	ミルク ウィンナーときゅうり ポリポリ	ヨーグルト 卵 豚肉 きびなご ウィンナー ヨーグルト 絹ごし豆腐	じゃがいも 白米	たまねぎ にんじん じゃがいも ナス りんご パナナ コーン えのき みかん缶 きゅうり ねぎ
9	木	あわごはん 肉じゃが 鶏のヨーグルト焼き スープ フルーツ	ミロミルク ロールサンド	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 卵 鶏肉	あわ 片栗粉 すりごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも しらたき 白米 ロールパン	たまねぎ なす にんじん パイン パセリ グリンピース コーン レタス えのき こまつな
10	金	あわごはん チーズちくわ チンゲンの中華炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	チーズ ツナフレーク ちくわ	あわ そうめん	チンゲン にんじん たまねぎ きゅうり レタス わかめ りんご ねぎ
11	土	豚丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく	砂糖 じゃがいも しらたき 白米	たまねぎ にんじん レタス パナナ
13	月	タコライス みそ汁 フルーツ	ミルク 大学いも	合挽肉 スライスチーズ 卵	砂糖 食パン 白米 さつまいも ごま	たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス さんとうさい パナナ
14	火	あわごはん 春キャベツの回鍋肉 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	ぶたにく	あわ 片栗粉 ビスケット 砂糖 白米	こねぎ 長ネギ 赤ピーマン 青ピーマン パナナ オレンジジュース キャベツ とうがん りんご
15	水	お弁当会	ミルク ウィンナーのパイロール	ウィンナー 卵	パイシート	
16	木	あわごはん 沖縄風煮付け ゴーヤーのささみ和え すまし汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトムース	ヨーグルト 豚肉 厚揚げ 生クリーム 鶏肉 きな粉	巻き鮓	にんじん いんげん だいこん 長ネギ いちごジャム りんご 昆布
17	金	ご飯 魚フライタルタルソース 小松菜の磯和え みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	白身魚 卵 豚肉	あわ 小麦粉 パン粉 さつまいも 砂糖 白米	たまねぎ にんじん えのき ねぎ パイン はくさい 小松菜 キャベツ 焼きのり 青のり
18	土	鶏の甘煮丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	とりももにく	砂糖 白米	たまねぎ にんじん こねぎ えのき かぶ キャベツ パナナ 人参
20	月	ハヤシライス スティック野菜 白菜スープ フルーツ	ミルク ジャムサンド	生クリーム ベーコン ぎゅうにく	食パン 砂糖 白米	だいこん たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり しいたけ しめじ はくさい オレンジ
21	火	あわごはん なます ゴーヤーチャンプルー イナムドゥッチ フルーツ	ミルク 黒樺	豚肉 ツナフレーク かすてらかまぼこ 卵 木綿豆腐	あわ 砂糖 白米 黒糖	ゴーヤー だいこん にんじん しいたけ たけのこ りんご
22	水	ちらし寿司 白身魚のケチャップ煮 ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	牛乳 卵 白身魚 クリームチーズ	片栗粉 砂糖 白米 麩 小麦粉	しいたけ にんじん いんげん 小松菜 コーン かぼちゃ きざみ海苔 かんぴょう
23	木	月見うどん かき揚げ フルーツ	ミルク ツナマヨおにぎり	なると 卵 ツナフレーク	うどん 小麦粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん わかめ 長ねぎ パイン
24	金	ロールパン 鶏グラタン サラダ スープ フルーツ	ミルク くずもち	牛乳 チーズ とりももにく ぶたレバー きな粉	ごま 小麦粉 砂糖 スパゲッティ 白米 くず粉 黒糖	たまねぎ トマト にんじん レタス えだまめ きゅうり コーン セロリ しいたけ ほうれん草 オレンジ わかめ
25	土	職員研修 (お弁当会)				
27	月	ギーマカレー フルーツ スープ	コーンフレークイン ミルク パナナ	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 ゆでたまご	小麦粉 砂糖 白米 はるさめ コーンフレーク	だいこん たまねぎ にんじん オレンジ パナナ チンゲンサイ
28	火	ごはん 魚の変わりパン粉焼き 小松菜炒め すまし汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	粉チーズ ベーコン 白身魚 卵	小麦粉 パン粉 白米 さつまいも	たまねぎ にんじん オクラ しめじ 小松菜 白菜 パイン
29	水	あわご飯 酢の物 シマナーチャンプルー 茶碗蒸し フルーツ	ミルク レモントースト	木綿豆腐 ツナフレーク 鶏肉 板かまぼこ	あわ 白米 食パン	にんじん 糸みつば わかめ きゅうり りんご からしな しいたけ コーン
30	木	焼きそば 野菜スティック すまし汁 フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	ぶたにく 焼き鮭	こめ 蒸し中華めん	だいこん たまねぎ にんじん わかめ ピーマン きくらげ キャベツ きゅうり パナナ ミニトマト 焼きのり
31	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク パースデーケーキ	鶏肉 卵 チーズ	片栗粉 すりごま 小麦粉 パン粉 砂糖 白米	たまねぎ にんじん オレンジ コーン コーンクリーム缶 こまつな マッシュルーム

この時期は食中毒に要注意！！

忙しい毎日の中で、作り置きができるカレーやシチューなどの煮込み料理は便利な一品です。この時期特に注意したい食中毒菌が”ウエルシュ菌”です。ウエルシュ菌は、自分を守るために殻(から)を作って、加熱されても死なないように自分を守ります。この菌が悪さをしないためには、作ったら、すぐに冷やし、小分けして冷蔵または冷凍保存することです。また、温めるときには何度かき混ぜて空気を入れながらしっかり再加熱することです。鍋にフタをして室温で放置することは危険なので、気をつけましょう。



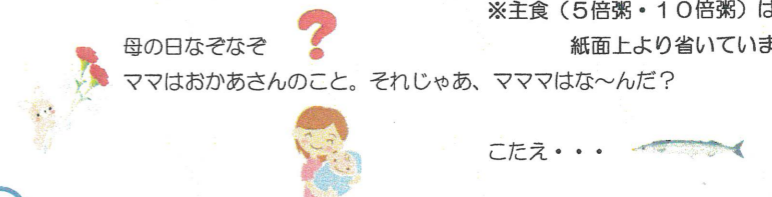
令和6年5月 離乳食献立表

めぐみの森保育園

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
1日 (水) 給食	煮込みうどん 野菜のやわらか煮 スープ	くたくたうどん 野菜のとろとろ煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	野菜入りおじや	野菜入りぞうすい	
2日 (木) 給食	白身魚のうま煮 にんじんしりしりー すまし汁	白身魚のほぐし煮 にんじんやわらか煮 すまし汁	白身魚ペースト 野菜ペースト すまし汁
おやつ	きざみバナナ	つぶしバナナ	
7日 (火) 給食	煮込みそうめん 野菜のうま煮 冷奴	煮込みそうめん 野菜のうま煮 冷奴	豆腐ペースト 野菜のうま煮 スープ
おやつ	豚肉入りぞうすい	豚肉入りぞうすい	
8日 (水) 給食	豚肉と野菜のうま煮 マッシュポテト スープ	豚肉と野菜のくたくた煮 マッシュポテト スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	芋きんとん	芋きんとん	
9日 (木) 給食	肉じゃが 大根だし煮 スープ	肉じゃが 大根だし煮 スープ	豆腐ペースト じゃが芋マッシュ 野菜ペースト スープ
おやつ	パン粥	パン粥	
10日 (金) 給食	鶏のトマト煮 野菜のやわらか煮 スープ	鶏のトマト煮 野菜のくたくた煮 スープ	ささみすりつぶし 野菜ペースト スープ
おやつ	ソーメンタシャ	ソーメンブツブツ	
11日 (土) 給食	豚肉入りおじや マッシュポテト スープ	豚肉入りおじや マッシュポテト スープ	野菜ペースト うらごしポテト スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
13日 (月) 給食	洋風おじや 野菜のだし煮 スープ	洋風おじや 野菜のだし煮 スープ	豆腐ペースト 野菜のだし煮 スープ
おやつ	スイートポテト	スイートポテト	
14日 (火) 給食	豚肉と野菜のうま煮 きゅうりやわらか煮 冬瓜のスープ	豚肉と野菜のうま煮 きゅうりくたくた煮 冬瓜のスープ	豆腐ペースト 野菜ペースト 冬瓜スープ
おやつ	フルーツ	フルーツ	
15日 (水) 給食	煮込みうどん ささみやわらか煮 スープ	煮込みうどん ささみやわらか煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
16日 (木) 給食	豚肉と野菜のうま煮 野菜のうま煮 スープ	豚肉と野菜のくたくた煮 野菜のうま煮 スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	うむにー	うむにー	
17日 (金) 給食	白身魚のピカタ 小松菜和え スープ	白身魚のピカタ 小松菜和え スープ	白身魚ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	じゃがいももち	じゃがいももち	
18日 (土) 給食	鶏肉入り雑炊 冷やしトマト スープ	鶏肉入り雑炊 冷やしトマト スープ	ささみペースト うらごしトマト 野菜ペースト スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
20日 (月) 給食	豚肉と野菜のリゾット ゆで野菜 スープ	豚肉と野菜のリゾット ゆで野菜 スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	パン粥	パン粥	
21日 (火) 給食	炒り豆腐 茹で野菜サラダ スープ	炒り豆腐くたくた煮 茹で野菜サラダ スープ	豆腐すりつぶし 野菜ペースト スープ
おやつ	おじや	ぞうすい	

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
22日 (水) 給食	白身魚と野菜のうま煮 冷やしトマト スープ	白身魚と野菜のうま煮 みじんトマト スープ	魚のすりつぶし煮 うらごしトマト/野菜ペースト スープ
おやつ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	
23日 (木) 給食	煮込みうどん やわらか野菜サラダ スープ	くたくた煮込みうどん やわらか野菜サラダ スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	おじや	ぞうすい	
24日 (金) 給食	鶏肉のやわらか煮 野菜やわらか煮 スープ	鶏肉のやわらか煮 野菜のくたくた煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	よれよれくすもち	よれよれくすもち	
25日 (土) 給食	職員研修(お弁当会)		
おやつ			
27日 (月) 給食	鶏肉と野菜のやわらか煮 大根だし煮 スープ	鶏肉と野菜のやわらか煮 大根だし煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	バナナ	バナナ	
28日 (火) 給食	魚のピカタ 小松菜炒め煮 すまし汁	魚のだし煮 小松菜くたくた煮 すまし汁	魚のペースト 野菜ペースト すまし汁
おやつ	うむにー	うむにー	
29日 (水) 給食	豆腐とからし菜やわらか煮 トマトサラダ スープ	豆腐とからし菜くたくた煮 トマトサラダ スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	パン粥	パン粥	
30日 (木) 給食	煮込みそうめん 野菜サラダ すまし汁	煮込みそうめん 野菜サラダ すまし汁	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	ぞうすい	ぞうすい	
31日 (金) 給食	鶏肉のやわらか煮 小松菜お浸し すまし汁	鶏肉のやわらか煮 小松菜のくたくた煮 すまし汁	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	じゃがいもやわらか煮	じゃがいもやわらか煮	

※主食(5倍粥・10倍粥)は、紙面上より省いています。



母の日なぞなぞ ?
ママはおかあさんのこと。それじゃあ、ママはな〜んだ?

こたえ・・・

離乳食に使える旬の食材
トマト
とうもろこし

トマト
タネは取り除き、皮は湯むきをしてから使います。小さく切って、フライパンで加熱します。加熱することで酸味が和らぐので赤ちゃんが食べやすくなるためのひと工夫です。それからピューレにします。

とうもろこし
薄皮を取り除いてから加熱します。それからすりつぶして、ペースト状にします。