

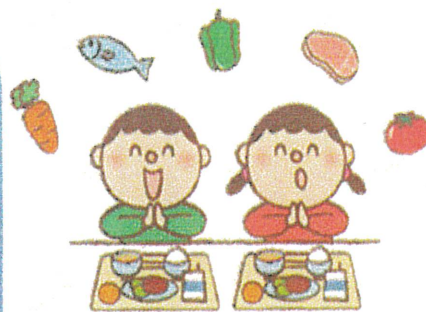
令和7年 5月献立表 めぐみの森保育園

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	木	焼きそば すまし汁 フルーツ	ミルク 納豆おにぎり	挽きわり納豆 ぶたにく ぶたひき肉	三温糖 こめ すりごま 蒸し中華めん	たまねぎ にんじん わかめ 青ピーマン パナナ きくらげ キャベツ 焼きのり
2	金	鯉のぼりカレー スープ フルーツ	ミルク ロールサンド	卵 とりももにく 豚レバー きびなご	砂糖 じゃがいも ロールパン 白米	たまねぎ にんじん えのき レタス コーン こまつな パイン
7	水	月見うどん サラダ フルーツ	ミルク 塩昆布おにぎり	卵 なると	うどん 白米	長ねぎ わかめ トマト きゅうり レタス オレンジ
8	木	あわごはん 鶏肉のトマトソース煮 切り干し大根とツナの和え物 レタスのスープ フルーツ	ミルク 黒棒	スキムミルク だいず 乾 卵 ツナフレーク とりもも（皮つ ぎ）	あわ 三温糖 白米	切り干しだいこん 乾 たまねぎ トマト ホール缶 にんじん にんにく りんご レタス 青ピーマン しめじ えのき
9	金	クファージュシー かぼちゃの天ぷら 和え物 ゆし豆腐	ミルク ちんびん	豚肉 たまご ゆし豆腐	黒糖 小麦粉	昆布 しいたけ にんじん かぼちゃ はくさい きゅうり カブ ねぎ パイン
10	土	冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	豚肉 たまご	白米	たまねぎ こねぎ パナナ ほうれん草 人参 グリーンピース
12	月	ごはん クリームシチュー スープ フルーツ	ミルク キャロット蒸しパン	牛乳 鶏ささ身 とりももにく 卵	砂糖 じゃがいも 白米 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん オレンジ にんじん えのき ねぎ
13	火	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク おにぎり	蒸しかまぼこ ぶたばら肉 木綿豆腐	沖縄そば 生 切りこんにゃく こめ 砂糖	にんじん こねぎ こまつな パイン 焼きのり
14	水	あわごはん 牛肉ピーマン炒め セロリチーズサラダ ワカメ卵スープ フルーツ	ミルク くずもち	牛肉 チーズ 卵	あわ 片栗粉 すりごま 黒糖 砂糖 白米 芋くず粉	たまねぎ にんじん 青ピーマン ねぎ きゅうり コーン セロリ だけのこ りんご わかめ乾
15	木	ごはん レバー、マライ サラダ スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	牛乳 ぶたレバー	コーンフレーク 砂糖	トマト にんじん レタス きゅうり 生しいたけ オレンジ わかめ乾 パナナ
16	金	あわごはん 魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ（牛乳入り） トマトスープ フルーツ	ミルク ソーメンタチャー	牛乳 白身魚 ツナフレーク ベーコン	あわ 片栗粉 砂糖 じゃがいも そうめん 白米	たまねぎ トマト にんじん こねぎ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり コーン りんご キャベツ
17	土	親子丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	とりももにく 卵	砂糖 白米	たまねぎ トマト にんじん こねぎ 大根 パナナ
19	月	タコライス みそ汁 フルーツヨーグルト	ミルク 大学芋	合挽肉 チーズ	さつまいも 白米	たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス えのき 小松菜 生 パナナ みかん缶 パイン缶
20	火	しょうゆラーメン スティック野菜 フルーツ	ミルク いなり寿司	ぶたばら肉 いなり皮	じゃがいも 白米 中華めん	大根 きゅうり キャベツ コーン にんじん オレンジ もやし
21	水	お弁当会	ミロミルク ローストオープンサンド	ベーコン チーズ	食パン じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン
22	木	麦ごはん 魚フライタルタルソース ほうれん草の塩和え 野菜スープ フルーツ	ミルク ヨーグルトムース	白身魚 卵 ゆでたまご ヨーグルト 生クリーム	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 白米	たまねぎ トマト にんじん パイン はくさい ブロッコリー ほうれん草 焼きのり いちごジャム
23	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	ぎゅうにく ウィンナー 牛乳 生クリーム	じゃがいも 白米	コーン ピーマン りんご きゅうり プチトマト 玉ねぎ クリームコーン パセリ オレンジ
24	土	職員研修 （お弁当会）				
26	月	麻婆豆腐丼 スープ フルーツ	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	豆腐 ぶたひき肉 卵 クリームチーズ	白米 小麦粉	人参 長ネギ 白菜 ねぎ オレンジ かぼちゃ
27	火	あわごはん 肉じゃが 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク りんごゼリー ビスケット	ぎゅうにく 油揚げ	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	だいこん たまねぎ なす にんじん グリーンピース 生しいたけ パイン りんごジュース
28	水	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ スープ フルーツ	ミルク ツナおにぎり	粉チーズ 豚ひき肉 卵 チーズ ツナフレーク	片栗粉 三温糖 砂糖 スパゲッティ乾 白米	しょうが たまねぎ トマトホール缶 トマト にんじん 青ピーマン キャベツ きゅ うり しめじ りんご
29	木	あわごはん さばの味噌煮 にんじんしりしりー すまし汁 フルーツ	ミルク あまがし	牛乳 さば 卵	さつまいも 砂糖 白米 押し麦 黒糖	しょうが たまねぎ にんじん えのき パナナ 小豆
30	金	あわごはん 回鍋肉 マカロニサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク ウィンナーのパイロール	ウィンナー 牛乳 ぶたにく ゆでたまご	あわ 片栗粉 砂糖 スパゲッティ乾 白米 パイシート	にんじん こねぎ 長ネギ 赤ピーマン レタス 青ピーマン オレンジ キャベツ きゅうり とうがん
31	土	中華丼 スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく	砂糖 白米	たまねぎ にんじん はくさい 長ネギ ピーマン チンゲンサイ 生しいたけ はくさい パクチョイ 葉 生 パナナ

食事前と後に何気なく言っている「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつには意味があります。

「いただきます」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚をとってくれた人など、食事にかかわってくれた人へ感謝のこころをあらわします。また、肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食材への感謝のこころもあらわしています。



感謝のまごころ

「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」は走り回ると言う意味で、食事を作っておもてなしをするために奔走する様子をあらわしています。大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝をあらわしています。

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
1日 (木) 給食	煮込みうどん 野菜うま煮	煮込みうどん 野菜のうま煮	トロトロ煮込みうどん ブロッコリー・赤ピーマンペースト バナナペースト
おやつ	野菜粥	野菜粥	
2日 (金) 給食	とりレバーの野菜煮込み きゅうりの和え物 じゃがいもスープ	とりレバーの野菜煮込み きざみきゅうり煮 じゃがいもスープ	豆腐ペースト 小松菜・人参ペースト じゃがいもスープ
おやつ	パン粥	パン粥	
7日 (水) 給食	煮込みうどん サラダ	くだ煮うどん きざみサラダ	トロトロうどん マッシュポテト バナナペースト
おやつ	野菜粥	野菜粥	
8日 (木) 給食	鶏のトマト煮 マッシュポテト レタススープ	とりのトマトうま煮 マッシュポテト レタススープ	豆腐ペースト マッシュポテト レタススープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
9日 (金) 給食	豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃやわらか煮 スープ	豚肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃやわらか煮 スープ	トロトロ豆腐 小松菜・人参ペースト じゃがいもスープ
おやつ	野菜のおやき	野菜のおやき	
10日 (土) 給食	雑炊 すまし汁	雑炊 すまし汁	豆腐雑炊 すまし汁
おやつ	きざみバナナ	つぶしバナナ	
12日 (月) 給食	鶏のミルク煮 焼きポテト こまつなスープ	鶏のミルク煮 マッシュポテト こまつなスープ	トロトロ白身魚 小松菜・人参ペースト お芋スープ
おやつ	きなこパン粥	きなこパン粥	
13日 (火) 給食	煮込みそうめん 小松菜の白和え ふかしかぼちゃ	やわらかそうめん煮込み 小松菜の白和え マッシュかぼちゃ	豆腐ペースト 小松菜ペースト かぼちゃスープ
おやつ	野菜粥	野菜粥	
14日 (水) 給食	鶏のケチャップ煮 彩サラダ ワカメスープ	鶏のとろとろ煮 きゅうりのおかか煮 スープ	豆腐ペースト きゅうり・人参ペースト たまねぎスープ
おやつ	やわらかさつまいも	やわらかさつまいも	
15日 (木) 給食	とりレバーの野菜煮込み 野菜のおかか和え トマトスープ	鶏レバーの野菜煮込み 野菜のおかか煮 トマトスープ	トロトロ豆腐 ブロッコリー・胡瓜ペースト トマトスープ
おやつ	きざみバナナ	つぶしバナナ	
16日 (金) 給食	白身魚のトマト蒸し ピーマンキャベツ炒め スープ	白身魚のトマト煮 ピーマンうま煮 スープ	豆腐とたまねぎトロトロ煮 彩野菜ペースト スープ
おやつ	ソーメンブットルー	ソーメンブットルー	
17日 (土) 給食	満足おじや 野菜スープ	満足おじや 野菜スープ	満足おじや トマトスープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	
19日 (月) 給食	豚肉と野菜のやわらか煮 トマトだし煮 スープ	豚肉と野菜のやわらか煮 トマトだし煮 スープ	豆腐ペースト トマト・レタスパースト すまし汁
おやつ	やわらかさつまいも	やわらかさつまいも	
20日 (火) 給食	煮込みそうめん やわらか野菜煮	そうめんのトロ煮 やわらか野菜煮	うどんのトロトロ煮 お芋ペースト
おやつ	野菜粥	野菜粥	

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
21日 (水) 給食	豆腐と野菜煮 ほうれん草炒め すまし汁	豆腐と野菜煮 ほうれん草和え すまし汁	白身魚ペースト ほうれん草・玉ねぎスープ すまし汁
おやつ	パン粥	パン粥	
22日 (木) 給食	白身魚のうま煮 ほうれん草の和え物 野菜スープ	白身魚のトロ煮 ほうれん草の和え物 野菜スープ	白身魚ペースト ほうれん草・人参ペースト 野菜スープ
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	
23日 (金) 給食	豚肉と野菜のやわらか煮 サラダ スープ	豚肉と野菜のやわらか煮 きざみサラダ スープ	白身魚ペースト 青菜・人参ペースト じゃがいもペースト
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
24日 (土) 給食	職員研修		
おやつ			
26日 (月) 給食	豆腐入り野菜粥 スープ	豆腐入り野菜粥 スープ	白身魚と野菜のペースト 野菜スープ
おやつ	かぼちゃおやき	かぼちゃおやき	
27日 (火) 給食	肉じゃが 大根の和え物 豆腐スープ	とろとろ肉じゃが 大根のうま煮 豆腐スープ	トロトロ白身魚 大根・人参ペースト ポタージュ
おやつ	フルーツ	フルーツ	
28日 (水) 給食	煮込みうどん 野菜サラダ	煮込みうどん やわらか温野菜	トロトロ野菜うどん 青野菜ペースト
おやつ	おじや	おじや	
29日 (木) 給食	魚のピカタ にんじんしりしりー さつまいも汁	白身魚のほぐし煮 にんじんのやわらか煮 さつまいも汁	白身魚ペースト 人参・玉ねぎペースト さつまいも汁
おやつ	マッシュポテト	マッシュポテト	
30日 (金) 給食	豆腐のひき肉炒め 彩ピーマンのうま煮 冬瓜のスープ	豆腐のひき肉炒め 彩ピーマンのうま煮 冬瓜のスープ	トロトロ豆腐 ピーマン3色ペースト 冬瓜のスープ
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	
31日 (土) 給食	野菜おじや スープ	野菜おじや スープ	野菜おじや スープ
おやつ	きざみバナナ	つぶしバナナ	

※主食の掲載がない日は、各時期に合わせた粥または軟飯を提供しております。

夏に向けて蒸し暑い日が続いていきます。この時期は食欲が落ちて体調を崩しやすくなります。
水分補給をしっかりと、体調に気をつけてあげて下さいね。

離乳食に“あるあるお困りごと”について

口に入れたものを出して、投げて食べてくれない～

わがままや遊びではないので心配いりません。
少しずつ記憶力がついてきた証拠です。
初めての食材や味付け、苦手なものを口から
べっと出すこともあります。
その日の機嫌もあるので・・・
繰り返して食事が進まないようでしたら、30分を目安
に食事を終了しましょう！目安です。



ブロッコリーを食べよう！

「ブロッコリー」は、離乳食初期から使え鉄の吸収を
促進させるビタミンCが豊富に含まれています。
熱に弱いビタミンCをできるだけ減らさずに加熱する
コツは、電子レンジのが使用が最適です。
加熱してすりつぶしたあと、冷凍保存用バッグに入
れて保存するか、小分けトレーに入れて冷凍すること
もできます。

いろいろな食材と合わせて使ってね！

