

令和6年5月 幼児食献立表



miraiと〜びこども園

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		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	その他		
01 水	昼食	マーボー丼 はるさめスープ(青菜・えのき) パイン缶	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら はるさめ、ごま	とうふ、ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが チンゲンサイ、えのきたけ パインかん	さけ、しょうゆ、こんぶだしじる ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 たべっ子どうぶつ		ぎゅうにゅう			
02 木	昼食	ポークカレー ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かっぱえびせん		ぎゅうにゅう			
07 火	昼食	スクランブルオムライス ポトフ バナナ	こめ、マヨネーズ、あぶら じゃがいも	とりにく、たまご、とうにゅう ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、しめじ、コーンかん バナナ	ケチャップ、しお ようふうだしのもと、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこラスク	バター、さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう きなこ			
08 水	昼食	ロールパン アスパラの豆乳クリームシチュー チンゲン菜としらすのソテー もも缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら、かたくりこ	とうにゅう、とりにく しらすぼし	たまねぎ、にんじん、アスパラガス チンゲンサイ おうとうかん	ちゅうかだし、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり、わかめふりかけ		
09 木	昼食	てんちゃめし 高野豆腐とじゃがいものうま煮 生わかめのサラダ パイン缶	こめ じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら	ぶたにく、こおりとうふ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、わかめ、コーンかん パインかん	しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズスコーン	こむぎこ、むえんバター、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ミックスチーズ		ベーキングパウダー	
10 金	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・えのき) さばの揚げ焼き 切干大根の炒め酢	こめ かたくりこ さとう、ごま、あぶら	みそ さば ちくわ	かぼちゃ、えのきたけ、わかめ しょうが にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン きなこもち(幼児クラスのみ)	プリン	ぎゅうにゅう			
11 土	昼食	トマトスパゲティー バナナ	スパゲティ、あぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	ケチャップ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
13 月	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 豆腐の五目焼き ほうれん草のツナ和え	こめ さつまいも、かたくりこ	みそ、あぶらあげ とうふ、とりひきにく ツナかん	キャベツ、わかめ にんじん、ひじき、しょうが ほうれんそう	かつお・こんぶだしじる みりん、しお、しょうゆ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
14 火	昼食	ちゃんぽん風ラーメン コロコロサラダ のむヨーグルト	やきそばめん、ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく、かまぼこ のむヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、もやし アスパラガス、にんじん、コーンかん、レモンかじゅう	しょうゆ、ちゅうかだし、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 そぼろピースおにぎり	こめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく	グリーンピース	みりん、しょうゆ	
15 水	昼食	ふりかけごはん みそ汁(豆腐・えのき) さけのチーズパン粉焼き キャベツの千草和え	こめ あぶら、パンこ さとう、すりごま、ごまあぶら	とうふ、みそ さけ、こなチーズ	えのきたけ、ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	ふりかけ、しそふりかけ かつお・こんぶだしじる さけ、しお、パセリこ しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 抹茶蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう		ベーキングパウダー	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)	
		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			
16 木	昼食	キッズビビンバ 豆乳コーンスープ バナナ	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく とうにゅう	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく クリームコーン、コーンかん バナナ	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しお、パセリこ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	さとう、コーンスターチ、ロールパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ココア	
17 金	昼食	御飯 春野菜のスープ 鶏肉のごまみそ焼き ポテトサラダ	こめ ごま、さとう じゃがいも、マヨネーズ	とりにく、みそ	たまねぎ、キャベツ、アスパラガス にんじん、きゅうり	ようふうだしのもと、しお みりん、しょうゆ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おやさいせんべい(乳児クラス)	芋かりんとう	ぎゅうにゅう			
18 土	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
20 月	昼食	ゆかりごはん 豆腐旨煮椀 ツナとじゃが芋の煮物 バナナ	こめ、ごま かたくりこ、ごまあぶら じゃがいも、さとう、あぶら	とうふ、とりひきにく ツナかん	キャベツ、えのきたけ、ねぎ たまねぎ、にんじん、いんげん バナナ	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる、さけ、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう			
21 火	昼食	御飯 豆腐とわかめのスープ ヤンニョムチキン 野菜のナムル	こめ かたくりこ、あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、さとう	とうふ とりにく	ねぎ、わかめ にんにく もやし、にんじん、こまつな	ちゅうかだし、しょうゆ、しお ケチャップ、みりん、しょうゆ、さけ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジ おにぎりせんべい	おかし	ぎゅうにゅう	オレンジ		
22 水	昼食	ロールパン オニオンスープ ハンバーグケチャップソース キャベツのソテー	ロールパン あぶら かたくりこ、さとう、あぶら あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ	たまねぎ、にんにく たまねぎ キャベツ、にんじん、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ ケチャップ、ソース、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
23 木	昼食	御飯 かき玉スープ(わかめ・ねぎ) 八宝菜 スティックチーズ	こめ かたくりこ かたくりこ、ごまあぶら、さとう	たまご ぶたにく チーズ	ねぎ、わかめ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にら、ヤングコーン、たけのこ、しょうが、にんにく	ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニココア	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		ココア	
24 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁 さけの若草焼き ひじきの煮物	こめ マヨネーズ さとう、あぶら	とうにゅう、みそ さけ あぶらあげ	こまつな、えのきたけ にんじん、ひじき、さやえんどう	かつお・こんぶだしじる さけ、しお、パセリこ しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 やさいゼリー 白い風船	やさいゼリー	ぎゅうにゅう			
25 土	昼食	煮込みうどん バナナ	うどん	とりにく	ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		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			
27月	昼食	ベーコンの和風スパゲティ 豆とひじきのサラダ バナナ	スパゲティ、バター マヨネーズ、すりごま	ベーコン だいず、ツナかん	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン コーンかん、きゅうり、ひじき バナナ	しょうゆ、かつおだしじる しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう かつおぶし	のり	しょうゆ	
28火	昼食	チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら	とりにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ムーンライト・ハッピーターン		ぎゅうにゅう			
29水	昼食	御飯 若竹汁 ぶりの甘みそ焼き ほうれん草のごま和え	こめ さとう すりごま	みそ、ぶり	たけのこ、わかめ ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお みりん しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ボンデケーショ	じゃがいも、かたくりこ、こめこ、あぶら	ぎゅうにゅう こなチーズ、ウィンナー、ぎゅうにゅう		しお	
30木	昼食	野菜そぼろ丼 みそ汁(なす・あげ) かぼちゃのごま和え	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら すりごま	ぶたひきにく みそ、あぶらあげ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん なす、ねぎ かぼちゃ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	グラニュー糖、おまんバター、こむぎこ、しょくパン	ぎゅうにゅう			
31金	昼食	ハヤシライス 春野菜サラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	ぶたにく のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、アスパラガス、コーンかん	ハヤシルウ、ケチャップ しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

こどもの日のお菓子

「こどもの日」の5月5日は「端午の節句」にあたり、男の子の成長をいいう日です。今は国民の祝日のひとつとなり、子どもの無事や成長を願い、家族でおいわいをします。

◆かしわもち

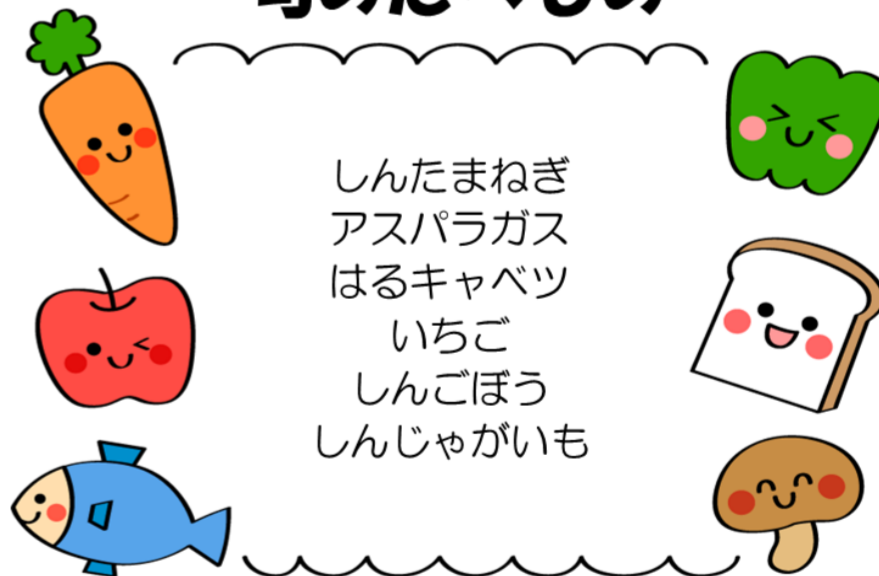
あんをつつんだもちを、カシワの葉で巻いたお菓子がかしわもちです。あんはあずきのほかに、みそをつかったものもあります。桜もちも葉ごと食べることもあります。かしわもちも葉をむいてから食べます。

*カシワの木は、むかしから神がやどるとされ、また新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、生命力の強さをあらわし、子孫繁栄の願いをこめるようになりました。

引用：汐文社 「旬ってなに？季節の食べもの 春」



旬のたべもの



しんたまねぎ
アスパラガス
はるキャベツ
いちご
しんごぼう
しんじゃがいも

5月に抹茶を初めて提供します。
お子さんが未摂取の場合はご家庭でお試しいただきますようご協力をお願い致します。

今月の
おすすめレシピ

いちごとチーズのケーキ



<材料> 5人分

ホットケーキ粉 100g
油 15g
牛乳 80ml
クリームチーズ 45g
いちごジャム 20g

<作り方>

- ① クリームチーズは常温に戻しておく。
- ② クリームチーズをボウルに入れ、ヘラで練って柔らかくする。牛乳といちごジャムを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に油を加えてさらに混ぜ、ミックス粉をいれてさっくりと混ぜる。
- ④ クッキングシートをしいた型に③を流しいれ、オーブンで加熱する(170℃ 20分)。



<一口メモ>

生地はアルミカップやマフィン用カップに入れて焼いてもよいです。
いちごジャムは生地に完全に混ぜて焼くと鮮やかな赤が消えてしまうので、生地を混ぜる際少し形を残すか、型に流し入れてからスプーンなどで少しずつすくって加えてもよいです。
ブルーベリージャムやマーマレードジャムにアレンジしてもOKです！