

令和8年5月 幼児食献立表



みらい1.0

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	御飯 春野菜のカレースープ かぶとミートローフ 飲むヨーグルト	米 片栗粉、油	ハム 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、なると コアコア飲むヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、黄パプリカ、にんにく	鶏ガラスープ素、食塩、カレー粉 ケチャップ、食塩、ナツメグ
	午後おやつ	牛乳 こいのぼりあんまき	ホットケーキミックス、米粉、サラダ油、砂糖、片栗粉	牛乳 クリームチーズ、こしあん	ココア	
07 木	昼食	マーボー丼 わかめスープ はるさめの酢の物	米、砂糖、片栗粉、ごま油 わかめ 春雨、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが ちんげん菜、えのきたけ きゅうり、みかん	酒、しょうゆ 鶏ガラスープ素、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ	ホットケーキミックス、サラダ油、砂糖	牛乳 豆乳、ベーコン	コーン	ケチャップ
08 金	昼食	手作りひじきふりかけ御飯 すまし汁 鶏ちゃん焼き	米、砂糖 焼麩 ごま油、砂糖、片栗粉	しらす干し、白ごま、かつお節 鶏肉、米みそ	ひじき もやし、えのきたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、酢 だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 チーズいももち	じゃがいも、片栗粉、サラダ油	牛乳 チーズ		食塩
11 月	昼食	鶏のすき煮丼 みそ汁 ゼリーポンチ	米、しらたき、砂糖、片栗粉、サラダ油 ゼリー	鶏肉 米みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、スナップエンドウ、ねぎ キャベツ、なめこ パイナップル、みかん	しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 手作りメープルフォカッチャ	小麦粉、ケーキシロップ、オリーブオイル、砂糖	牛乳		ドライイースト、食塩
12 火	昼食	肉わかめうどん かぼちゃの天ぷら ヨーグルト	うどん、わかめ 小麦粉、サラダ油、片栗粉	豚肉 コアコアいちご	たまねぎ かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	米	牛乳 鶏ひき肉	ごぼう	だし汁、しょうゆ、みりん
13 水	昼食	御飯 すまし汁 さわらのサラダ焼き ひじきの煮物	米 焼麩 マッシュポテト、サラダ油 砂糖、ごま油	木綿豆腐 さわら 油揚げ	ちんげん菜 クリームコーン にんじん、れんこん、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、食塩 酢、鶏ガラスープ素、食塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
14 木	昼食	パン 野菜のスープ 鶏肉のトマトソース煮	食パン オリーブオイル 片栗粉、サラダ油、砂糖	ハム 鶏肉	キャベツ、エリンギ、セロリー ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト、赤パプリカ	鶏ガラスープ素、食塩 酒、食塩、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、こしょう
	午後おやつ	牛乳 新にんじんのケーキ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 牛乳、バター	にんじん	
15 金	昼食	御飯 豆乳コーンクリームスープ かじきのカレーフリット ポパイベーコン	米 片栗粉、サラダ油 小麦粉、サラダ油 サラダ油	豆乳 かじき ベーコン	クリームコーン、たまねぎ、コーン ほうれんそう、たまねぎ	鶏ガラスープ素、食塩、パセリ粉 酒、食塩、カレー粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	せんべい	牛乳		
18 月	昼食	新たまねぎとツナの炊き込みごはん 五目みそ汁 お豆腐ナゲット	米、ごま油 片栗粉、サラダ油	ツナ缶 みそ、油揚げ 鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん だいこん、しめじ、ごぼう、ねぎ たまねぎ	酒、しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろししょうが だし汁 ケチャップ、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう
	午後おやつ	牛乳 パンプキンケーキ	ホットケーキミックス、サラダ油、砂糖、粉糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ、レーズン	
19 火	昼食	御飯 みそ汁 揚げ鶏とじゃが芋の炒め煮	米 じゃがいも、片栗粉、サラダ油、砂糖	みそ、油揚げ 鶏肉	だいこん、もやし にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ぷるぷるトマトゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、トマト、アガー（寒天）	
20 水	昼食	御飯 すまし汁 さばのユーリンチー風 ポテマヨ炒め和え	米 焼麩、わかめ 片栗粉、サラダ油、砂糖 フライドポテト、マヨドレ、サラダ油	油揚げ さば	ねぎ にんじん、たまねぎ、ピーマン	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、酢、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		

令和8年5月 幼児食献立表



みらい1.0

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
21 木	昼食	みそラーメン きんぴらごぼう フルーツカクテル	中華めん フライドポテト、ごま油、砂糖	豚肉、米みそ 白ごま	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン ごぼう、いんげん みかん、もも、パイナップル	かつお(粉末)、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり	米、サラダ油	牛乳 白ごま	こまつな	酒、菜飯の素
22 金	昼食	パン ポタージュスープ ハンバーグ にんじんしりしり	レーズンパン 片栗粉、パン粉、サラダ油 ごま油、砂糖	牛乳 豚ひき肉、鶏ひき肉 しらす干し	たまねぎ にんじん	コーンスープ 酒、食塩、おろしにんにく、ナツメグ 食塩
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	米粉、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳 豆腐、ツナ缶、豆乳、白ごま	にんじん、こまつな、にら	しょうゆ、食塩
25 月	昼食	たけのこ御飯 具だくさん味噌汁 じゃがいもの炒め物	米、砂糖 じゃがいも、サラダ油	油揚げ 鶏肉、米みそ ベーコン	にんじん、たけのこ水煮、糸刻みこんぶ だいこん、しめじ、ねぎ たまねぎ	白だし、酒、食塩 だし汁 鶏ガラスープ素、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 黒黒ドーナツ	ホットケーキミックス、サラダ油、粉糖、砂糖	牛乳 豆乳、黒ごま	ひじき	
26 火	昼食	ハヤシライス かりかりしらすサラダ フルーツ	米、サラダ油 砂糖、サラダ油、ごま油	豚肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゅうり、もやし、切り干しだいこん パイナップル	ハヤシルウ、パセリ粉 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ジュース パンケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、サラダ油	ヨーグルト	りんごジュース いちごジャム	
27 水	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の漬け焼き さつま芋のごましお和え	米 春雨 さつまいも	木綿豆腐、米みそ、油揚げ カレー 黒ごま	たまねぎ	だし汁 みりん、しょうゆ、おろししょうが 食塩
	午後おやつ	フルーチェ 菓子	おかし	牛乳		
28 木	昼食	御飯 はるさめスープ ホイコーロー フルーツ	米 春雨 砂糖、サラダ油	豚肉、みそ	ちんげん菜、コーン キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン バナナ	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ボンデケーショ	じゃがいも、片栗粉、米粉、サラダ油、マッシュポテト	牛乳 ウインナー		鶏ガラスープ素、食塩
29 金	昼食	チキンカレー キャベツのマヨサラダ ヨーグルトあえ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ 砂糖	鶏肉 ガセリヨーグルト	たまねぎ、にんじん、りんごジャム キャベツ、ブロッコリー パイナップル、みかん、バナナ	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		

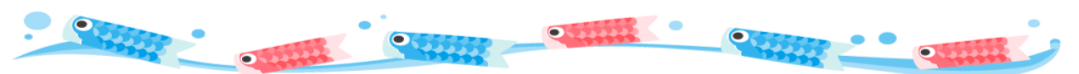
☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。



今月は春から初夏の食材…キャベツ、たまねぎ、えんどう、じゃがいも、トマトなどを使用し、季節感を取り入れました。また、『こどもの日会』の行事食献立は、食事の時間が楽しく、ワクワクする様な内容です。お楽しみに♪ 管理栄養士 高橋令子

組 氏名



家族で実践！子どもの食事を豊かにする6つのヒント

家庭では「食べムラ」や「好き嫌い」があり、食事作りに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今月は、私たち給食室が大切にしている視点から、家庭で実践できる、子どもの食事を豊かにする7つのヒントを具体的なアプローチに分けて詳しくお伝えします。ちょっとした工夫で、子どもの食欲と笑顔を引き出し、食事の時間をさらに豊かなものにしましょう！

1・苦手克服のコツ：嫌いの壁を乗り越えるひと工夫

子どもが嫌がる原因(見た目、匂い、食感)を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

・見た目を変える

色や形が嫌な場合は、細かく刻んで色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。取り出せないように調理することで、知らず知らずのうちに栄養を摂らせることができます。



・食感を工夫する

野菜をポタージュやペースト状にしたり、逆に揚げてカリッとさせたりと、食感を変えることで、口に運びやすくなります。

・挑戦を引き出す

いつもは混ぜ込んでいる食材を、ひと口だけ元の形で添えてみましょう。無理強いせず、食べられなくても向き合えた姿勢を褒めることで、「挑戦する意欲」を育てます。



2・味付けのコツ：薄味でおいしさを引き出す

子どもの味覚形成期には、濃すぎる味付けを避け、素材の味を大切にすることが重要です。

・だし(出汁)の風味とうま味の活用

かつお節や昆布などからとっただしは、うま味成分で食材の味をサポートし、塩分や砂糖の使用量を自然に減らすことができます。だしの風味は、食事への安心感にもつながります。



・風味やコクを足して満足度アップ

塩分を減らしたいときは、ごまや海苔、かつお節といった風味豊かな食材を仕上げに少量加えることで、味覚だけでなく嗅覚も刺激され、満足度が高まります。また、オリーブ油やえごま油などの良質な油を少量加えると、コクがプラスされ、子どもでも食べやすい味に仕上がります。

・将来の健康に配慮

家庭でも、塩分、砂糖、油の使用量に配慮しましょう。特に市販の調味料や加工品を多用する際は、薄めるなどの工夫が必要です。

3・食欲アップのコツ：五感を刺激する見た目と食感

食欲を湧かせるためには、見た目や食感、量が重要なポイントです。

・食感でアクセントを

柔らかいものだけでなく、カリカリ、シャキシャキといった食感のコントラストを料理に加えることで、噛む回数を増やしつつ、食べ飽きを防ぎます。

・見た目の工夫と適切な量

星や動物の型抜きを使ったり、カラフルな彩りを意識したりすることで、食べる意欲を引き出します。また、一度に大盛りで出すのではなく、「頑張って食べきれそうな量」で盛り付け、達成感を持たせましょう。



4・栄養の吸収効率を高めるコツ

せっかく摂った栄養を効率よく体に届けるための組み合わせのコツをご紹介します。

・ビタミンCと鉄分

鉄分は体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンC(柑橘類、ブロッコリーなど)と一緒にとることで吸収率がアップします。



・油とベータカロテン

にんじんやほうれん草に含まれるベータカロテン(体内でビタミンAに変わる)は、油と一緒に調理することで吸収率が格段に上がります。(例:炒め物、油を使った和え物)

5・楽しく食べる環境作り：食への興味を深める

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。



・お手伝いで参加意識を

買い物、調理(洗う、ちぎる)、配膳など、簡単な作業を子どもと一緒にいきましょう。自分が関わった食べ物には愛着が湧き、挑戦しやすくなります。

・好きな食べ物を起点に

苦手な食材に固執せず、好きな果物や食べ物を起点に、関連する食材や似た食感のものに挑戦させてみましょう。

6・食への感謝を育むコツ

食育の最終目標は、命をいただき、それを支える人や環境に感謝する心です。



・命のつながりを意識する会話を

魚や肉、野菜といった食べ物がどのように私たちの食卓に届いたのか、その「命のつながり」を意識する会話を家庭でぜひ取り入れてみてください。

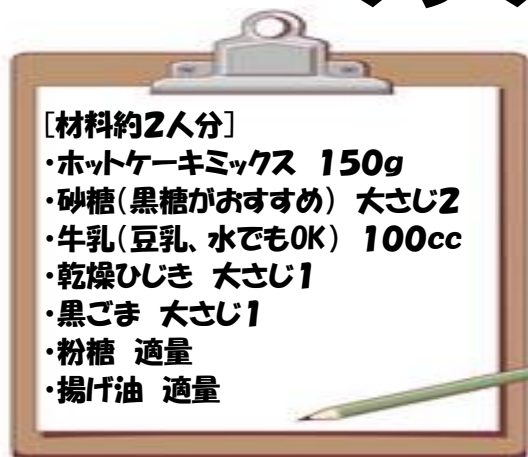
・「ありがとう」を込めて食べる習慣

「いただきます」「ごちそうさま」を通して、食材や作ってくれた人への感謝を言葉にする習慣を大切にしましょう。

今月のおススメレシピ☆

ドーナツにひじき！？
違和感ないんです♪

くろくろドーナツ



[材料約2人分]

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・砂糖(黒糖がおすすめ) 大さじ2
- ・牛乳(豆乳、水でもOK) 100cc
- ・乾燥ひじき 大さじ1
- ・黒ごま 大さじ1
- ・粉糖 適量
- ・揚げ油 適量

[作り方]

- ①水で戻したひじきを細かくきざみ、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳、黒ごまと共にボウルに入れ、よく混ぜる。
- ②スプーンなどですくい、170℃の油で揚げ、粗熱がとれたら、粉砂糖をまぶす。

ひとくちメモ

- ・デザートでも違和感なく、ひじきや黒ごまを食べることができるレシピです。
- ・薬膳では食べ物を色分けしそれぞれの効果があるという考え方があり、黒い食材は『体をあたため、疲労改善、血流を促す』『鉄分、ミネラルが多い』食材であると言われています。
- ・黒い食材には、ひじき、黒ごまはもちろん、黒豆、黒糖、きくらげ、わかめ、海苔、レーズン、牡蠣などがあります。