

令和8年 5月 離乳食 献立表

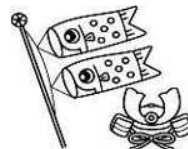


朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主な材料名			
		昼食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	軟飯 ミートローフ ポイル野菜二種 玉ねぎと人参スープ	人参軟飯 ブロッコリーと玉ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉/ 菜種油	豚ひき肉/出し昆布/ 煮干し/味噌	玉葱/人参/ブロッコ リー	
2	土	軟飯 鶏団子のマーマレード煮 キャベツサラダ じゃが芋と玉ねぎみそ汁	おかか軟飯 キャベツと人参スープ	はいが精米/片栗粉/ マーマレード/菜種油 /上白糖/じゃが芋/ 白ごま(すり)	鶏ひき肉/煮干し/味 噌/かつお節	玉葱/キャベツ/人参	
7	21	木	軟飯 クリームシチュー 小松菜サラダ	キャベツ軟飯 小松菜のみそ汁	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/米粉/上白 糖	豚ひき肉/豆乳/出し 昆布/煮干し/味噌	玉葱/人参/コーンク リーム 缶/小松菜/キャベツ
8	22	金	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの甘煮 オニオンスープ	トースト かぼちゃのポタージュ	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/上白糖/食パ ン	豚ひき肉/味噌/出し 昆布/豆乳	キャベツ/人参/かぼ ちゃ/玉葱/えのき茸
9	23	土	軟飯 鶏だんごのみそマヨ焼き かぶときゅうり浅漬け キャロットスープ	かぶ軟飯 さつま芋と玉ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/マヨドレ/さ つま芋	鶏ひき肉/味噌/出し 昆布/煮干し	玉葱/かぶ/きゅうり /人参
11	25	月	軟飯 鶏肉と野菜のくず煮 スティックきゅうり 豆腐とチンゲン菜みそ汁	わかめ軟飯 大根スープ	はいが精米/上白糖/ 片栗粉	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 煮干し/味噌/わかめ ごはんのもと	玉葱/大根/きゅうり /ちんげん菜
12	26	火	軟飯 むきカレイの照り煮 大根サラダ キャベツと玉ねぎスープ	あおのり軟飯 じゃが芋と玉ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/じゃ が芋	むきかレイ/青のり/ 煮干し/味噌	大根/きゅうり/玉葱 /キャベツ
13	27	水	軟飯 鶏肉団子のおろし煮 ほうれん草ごま和え 玉ねぎと人参みそ汁	洋風だいこん軟飯 ほうれん草と玉ねぎスープ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/白ごま(すり) /上白糖	鶏ひき肉/煮干し/味 噌	玉葱/大根/ほうれん 草/キャベツ/人参
14	28	木	軟飯 鮭の煮つけ かぼちゃの煮もの わかめと玉ねぎみそ汁	野菜うどん スティックきゅうり	はいが精米/片栗粉/ 上白糖/ゆでうどん	鮭/出し昆布/わかめ /煮干し/味噌	かぼちゃ/玉葱/キャ ベツ/人参/きゅうり
15	29	金	軟飯 新じゃが煮 ブロッコリー青茹で 大根と玉ねぎすまし汁	昆布軟飯 じゃが芋のスープ	はいが精米/新じゃが いも/菜種油/上白糖 /片栗粉/じゃが芋	豚ひき肉/塩昆布	人参/玉葱/ブロッコ リー/大根
16	30	土	軟飯 豚ひき肉のそぼろ煮 人参ときゅうり和え物 ほうれん草みそ汁	ほうれん草リゾット 人参と玉ねぎスープ	はいが精米/片栗粉/ 上白糖	豚ひき肉/煮干し/味 噌	玉葱/人参/きゅうり /ほうれん草
18	月	軟飯 鶏ひき肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーナムル 小松菜と玉ねぎスープ	小松菜軟飯 ブロッコリーすまし汁	はいが精米/菜種油/ 片栗粉/ごま油	鶏ひき肉/出し昆布	玉葱/人参/ブロッコ リー/小松菜	
19	火	軟飯 照り焼きハンバーグ 人参サラダ コーンスープ	ほうれん草軟飯 そら豆のスープ	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖	豚ひき肉/豆乳/出し 昆布	玉葱/人参/きゅうり /レモン/コーン缶 /パセリ(乾)/ほうれ ん草/そらまめ	
20	水	軟飯 豚肉だんごの塩麹煮 大根と人参煮つけ えのき茸と人参みそ汁	いんげんリゾット 大根スープ	はいが精米/片栗粉	豚ひき肉/煮干し/味 噌	玉葱/大根/人参/え のき茸/いんげん	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。保育園では、毎月19日後に「食育ランチ」を提供します。どうぞお楽しみに！！



今月の食育ランチは19日(火)
「春を味わおう」ランチです！



あさか食育だより



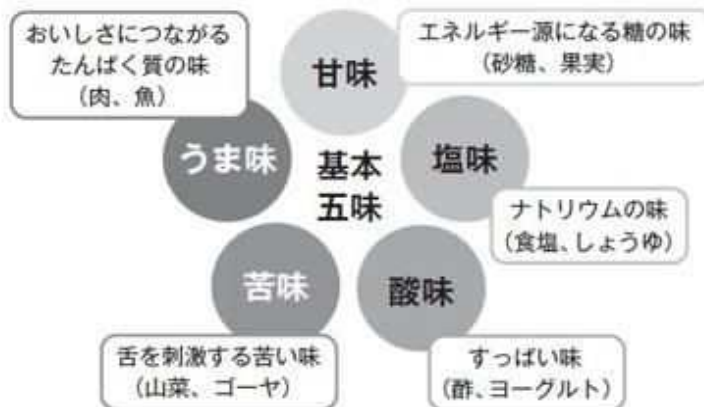
令和8年5月
たんぽぽ組

新年度が始まって1か月が過ぎ、こどもたちは新しい環境にも慣れてきました。疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で、心穏やかに楽しく食事ができるようにしていきましょう。

味わう力（味覚）を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾（みらい）で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため、離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、おいしく楽しく食べられた経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。



5月5日は端午の節句 ~かしわもち豆知識~



上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫のなかった昔は食品を保護する天然の包装材料として重宝されました。

くりかえしの献立

献立は、同じ献立を2回実施するようにしています。

食べ慣れない食材やメニューも、1回目は食べられなくても、2回目は味や見た目に慣れ、食べられるようにという目的があります。また、調理や提供方法の工夫もしています。

5月から給食に使用する主な食材

鮭・豚ひき

