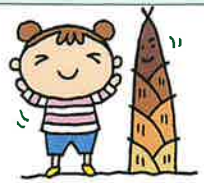
2026年5月分の離乳食献立

小柳保育園

						1(金)	2(土)
午前							
昼食						ひじき御飯、つくね串 わかめときゅうりの和え物 千切りスープ、果物	焼きうどん、きゅうりサラダ ミニトマト、果物 アンパンマンジュース
午後							
	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
午前							
昼食	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日	野菜あんかけうどん、果物	御飯、チキンボールの野菜煮 トマト、けんちん汁、果物	御飯、肉じゃが、サラダ 幼児果汁
午後							
	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
午前							
昼食		タンメン風うどん、果物	御飯、豆腐あんかけ ブロッコリーのツナ和え お麸の味噌汁、果物	御飯、焼き魚、大根煮 小松菜ともやしの和え物 豚汁風味噌汁、果物	御飯、鶏肉とねぎの煮込み 小松菜ともやしの和え物 トマト、コーンスープ、果物	マーボー豆腐丼風 春雨サラダ、ミニトマト なすの味噌汁、果物	御飯、肉豆腐、サラダ 幼児果汁
午後							
	17(日)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
午前							
昼食		肉うどん、果物	御飯、すきやき、こふき芋 卵の味噌汁、果物	御飯、魚のみそ煮、かぼちゃ煮 コールスローサラダ風 きのこのみそ汁、果物	御飯、肉みそキャベツ さつまいも、人参サラダ 玉ねぎの味噌汁、果物	納豆ご飯、豚汁 マカロニサラダ、果物	お弁当の日
午後							
	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
午前							
昼食		味噌煮込みうどん、果物	御飯、チャプチェ風、卵焼き ほうれん草のお浸し 大根味噌汁、果物	御飯、白身魚のほぐし煮 ひじきの煮物、トマト きゅうりのだし和え 白菜の味噌汁、果物	パン、鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ ほうれん草と麸のスープ 果物	鶏五目ごはん、ハンバーグ 千キャベツ煮、トマト かきたま汁、果物	あんかけうどん、果物 幼児果汁
午後							

旬の食材を食べて元気に過ごそう！！

新年度が始まって一か月が過ぎ、少しづつ新しい生活にも慣れてきたころですね。ゴールデンウィーク明けは生活リズムが崩れやすい時期でもあります。早寝早起き朝ごはんを心がけ、元気に過ごせるよう整えていきましょう。この時期は筍やグリーンピース、新玉ねぎなどの旬の食材が多く出回ります。筍には食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。グリーンピースにはタンパク質やビタミンB群が含まれ、体をつくる力やエネルギーを生み出す働きを助けます。また、新玉ねぎには血液の流れをよくする成分が含まれており、体の調子を整えるのに役立ちます。旬の食材はやわらかく甘みもあり子どもたちにも食べやすいのが特徴です。給食でも季節の食材を取り入れながら子どもたちの元気な体作りをサポートしていきます。