

給食献立表

2024年5月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1 水	御飯 たらのカレーピカタ 磯和え 味噌汁	米 たら、塩、卵、小麦粉、カレー粉、コンソメ レタス、もやし、人参、海苔、醤油 大根、長葱、油揚げ、だし、味噌	キャラメルポテト (さつまいも、油、砂糖、バター) グレープフルーツ		
2 木	御飯 鶏肉のマーマレード煮 ほうれん草ソテー 味噌汁	米 鶏肉、にんにく、醤油、マーマレード ほうれん草、人参、玉葱、油、コンソメ、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌	りんごゼリー (りんごジュース、寒天、グラニュー糖) ミレービスケット		
20 月	ナポリタン さつまいもの甘煮 野菜スープ	スパゲティ、油、ハム、人参、玉葱、マッシュルーム、 ピーマン、塩、コンソメ、ソース、ケチャップ さつまいも、だし、砂糖、醤油 レタス、アスパラ、人参、塩、コンソメ	チキンドリア (米、鶏挽、人参、玉葱、バター、小麦粉、 牛乳、塩、コンソメ、パン粉、粉チーズ、パセリ) オレンジ		
7・21 火	御飯 かじきのサイコロ揚げ ごま和え 味噌汁	米 かじき、片栗粉、小麦粉、油、だし、砂糖、みりん、酢、醤油 ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	メープル蒸しパン (卵、グラニュー糖、メープルシロップ、油、塩、 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、干ぶどう) バナナ		
8・22 水	親子丼 野菜炒め 味噌汁	米、鶏肉、高野豆腐、人参、玉葱、長葱、 卵、だし、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、人参、玉葱、コーン、油、塩、醤油 じゃが芋、長葱、だし、味噌	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、青のり) グレープフルーツ		
9・23 木	御飯 鯖の香り味噌焼き 五目豆 すまし汁	米 鯖、砂糖、みりん、味噌、ごま油 豚肉、大豆、人参、牛蒡、こんにゃく、昆布、だし、砂糖、醤油 若布、人参、玉葱、だし、塩、醤油	マカロニきな粉 (マカロニ、きな粉、砂糖、塩) りんご		
10・24 金	ロールパン 肉団子スープ 大根サラダ ヨーグルト	ロールパン 豚挽、長葱、生姜、片栗粉、人参、玉葱、 青梗菜、干椎茸、塩、醤油、コンソメ 大根、人参、胡瓜、ツナ、砂糖、酢、醤油、ごま油 ヨーグルト	さつまいもおにぎり (米、昆布、さつまいも、塩、黒ごま) オレンジ		
11・25 土	御飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁	米 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、油、だし、砂糖、醤油 白菜、人参、油、コンソメ、醤油 豆腐、ほうれん草、だし、味噌	カルテツリトルクッキー ベジタブルせんべい バナナ		
13・27 月	御飯 チキンカツ ゆかり和え 味噌汁	米 鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース 小松菜、人参、ゆかり かぶ、葉、長葱、えのきたけ、だし、味噌	ブルーベリーマフィン (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、 グラニュー糖、バター、ブルーベリージャム) グレープフルーツ		
14・28 火	御飯 鯖の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	米 鯖、砂糖、みりん、醤油 鶏挽、南瓜、いんげん、油、だし、砂糖、醤油、片栗粉 もやし、人参、万能葱、だし、味噌	ミルククリームサンド (食パン、片栗粉、バター、グラニュー糖、 牛乳、バニラエッセンス) りんご		
15・29 水	ちゃんぽんラーメン じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	中華麺、豚肉、なると、人参、玉葱、キャベツ、コーン、 中華だし、塩、醤油、オイスターソース、ごま油 じゃが芋、人参、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	パンダちゃんクッキー おこめリング甘ロしょうゆ味 バナナ		
16・30 木	ぶどうパン チーズハンバーグ 野菜ソテー 野菜スープ 牛乳	ぶどうパン 豚挽、豆腐、玉葱、油、塩、片栗粉、ソース、ケチャップ、チーズ 青梗菜、人参、玉葱、油、塩、醤油 さつまいも、人参、塩、コンソメ 牛乳	カレーおにぎり (米、ツナ、人参、玉葱、油、カレー粉、 砂糖、醤油) オレンジ		
17・31 金	たけのこご飯 鮭の塩焼き 塩昆布和え 味噌汁	米、鶏肉、たけのこ、油揚げ、だし、砂糖、塩、醤油 鮭、塩 白菜、人参、カニカマ、塩昆布、ごま油 水菜、玉葱、だし、味噌	おからパウンドケーキ (おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 グラニュー糖、油、牛乳、バニラエッセンス) りんご		
18 土	御飯 肉野菜炒め おかか和え 味噌汁	米 豚肉、みりん、醤油、片栗粉、人参、玉葱、 キャベツ、油、塩、コンソメ なす、人参、かつお節、醤油 青梗菜、玉葱、人参、だし、味噌	カルテツほうれん草ドーナツ ミニわかめちゃん バナナ		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	577kcal	鉄	3.2mg
		たんぱく質	24.1g	カルシウム	268mg
		脂 質	18.5g	ビタミンC	36mg
		塩 分	2.5g	食物繊維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2024年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1	水	全粥・軟飯 たらのピカタ 磯和え 味噌汁	たら、小麦粉、卵 白菜、人参、青のり 大根、玉葱	全粥・軟飯 そばろ煮 さつま芋のバター煮 すまし汁	豚挽、人参、玉葱、ピーマン さつま芋、バター 青梗菜、玉葱	キャラメルポテト すまし汁	さつま芋、油、 砂糖、バター 青梗菜、玉葱
2	木	全粥・軟飯 煮鶏 ほうれん草ソテー 味噌汁	鶏挽 ほうれん草、人参、玉葱 キャベツ、玉葱	煮込みうどん 煮奴 チーズ和え	うどん、人参、玉葱、里芋 豆腐 アスパラ、粉チーズ	煮込みうどん チーズ和え	うどん、人参、玉葱、里芋 アスパラ、粉チーズ アスパラ、人参
20	月	煮込みうどん さつま芋の甘煮 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、玉葱、 ピーマン、ケチャップ さつま芋 アスパラ、人参	全粥・軟飯 チキンクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	バター、小麦粉 鶏挽、人参、玉葱、牛乳、 カリフラワー、人参 キャベツ、人参	チキンソリア 野菜スープ	米、鶏挽、人参、玉葱、塩、 バター、小麦粉、牛乳、 コンソメ、パン粉、粉チーズ 小松菜、人参
7・21	火	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	かじき ブロッコリー、人参、ごま 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 豆腐の旨煮 茄子の炒め煮 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 茄子 にら、人参、玉葱	メープル蒸しパン フルーツ	小麦粉、卵、牛乳、砂糖、油、 ベーキングパウダー、塩、 メープルシロップ、干しぶどう バナナ
8・22	水	全粥・軟飯 親子煮 野菜炒め 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、卵 キャベツ、人参、玉葱 じゃが芋、玉葱	パンがゆ・食パン しらすのトマト煮 和えもの 野菜スープ	しらす、トマト、人参、玉葱 ほうれん草 大根、人参	じゃこトースト 野菜スープ	食パン、しらす、 マヨネーズ、青のり 大根、人参
9・23	木	全粥・軟飯 鮭の味噌煮 煮物 すまし汁	鮭 かぶ、葉、人参 人参、玉葱	煮込みうどん 里芋の土佐煮 人参の甘煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、白菜 里芋、かつお節 人参	マカロニきな粉 すまし汁	マカロニ、きな粉、 砂糖、塩 人参、玉葱、白菜
10・24	金	パンがゆ・食パン 肉団子スープ 大根サラダ ヨーグルト	青梗菜 豚挽、長葱、人参、玉葱、 大根、人参、ツナ缶 プレーンヨーグルト	さつま芋がゆ たらの甘酢煮 味噌汁	米、さつま芋 たら、人参、玉葱、 ピーマン ブロッコリー、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、さつま芋、 昆布、塩、黒ごま ブロッコリー、玉葱
11・25	土	全粥・軟飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 白菜、人参 豆腐、ほうれん草	全粥・軟飯 炒り豆腐 南瓜ソテー 味噌汁	小松菜 豆腐、人参、玉葱、 南瓜 アスパラ、人参	軟飯 炒り豆腐 南瓜ソテー	豆腐、人参、玉葱、 小松菜 南瓜
13・27	月	全粥・軟飯 つくね煮 ゆかり和え 味噌汁	鶏挽 小松菜、人参、ゆかり かぶ、葉、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 味噌煮 すまし汁	鮭 キャベツ、人参 茄子、人参、玉葱	マフィン すまし汁	小麦粉、卵、バター、 ベーキングパウダー、 牛乳、砂糖 茄子、人参、玉葱
14・28	火	全粥・軟飯 煮魚 南瓜のそばろ煮 味噌汁	たら 鶏挽、南瓜 オクラ、人参、玉葱	パンがゆ・食パン 鶏のコンソメ煮 さつま芋のきんぴら トマトスープ	鶏挽、人参、玉葱、青梗菜 さつま芋 トマト、玉葱	サンドイッチ トマトスープ	食パン、スライスチーズ トマト、玉葱
15・29	水	煮込みうどん じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ じゃが芋、人参、バター プレーンヨーグルト	全粥・軟飯・フルーツ スクランブルエッグ だし醤油和え 味噌汁	バナナ 卵、牛乳 かぶ、葉、人参 白菜、人参	軟飯 スクランブルエッグ だし醤油和え フルーツ	卵、牛乳 かぶ、葉、人参 バナナ
16・30	木	パンがゆ・食パン 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 野菜スープ	ケチャップ 豚挽、豆腐、玉葱、ソース、 青梗菜、人参、玉葱 さつま芋、人参	全粥・軟飯 ツナの野菜煮 紅白煮 味噌汁	ツナ、人参、玉葱、ピーマン 大根、人参 小松菜、玉葱	ツナおにぎり 味噌汁	米、ツナ、人参、 玉葱、油、砂糖、醤油 小松菜、玉葱
17・31	金	全粥・軟飯 鮭の塩焼き 和えもの 味噌汁	鮭 白菜、人参 冬瓜、玉葱	煮込みうどん 豚挽の甘辛煮 温野菜	うどん、人参、玉葱、南瓜 豚挽、人参、玉葱、にら ブロッコリー	おからパウンドケーキ 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、油、 ベーキングパウダー、砂糖、 おから、バニラエッセンス 人参、玉葱、南瓜
18	土	全粥・軟飯 肉野菜炒め おかか和え 味噌汁	キャベツ 豚挽、人参、玉葱、 茄子、人参、かつお節 青梗菜、人参、玉葱	野菜がゆ 豆腐の磯辺煮 味噌汁	米、人参、玉葱、 ほうれん草 豆腐、じゃが芋、青のり 人参、玉葱	野菜がゆ 豆腐の磯辺煮	米、人参、玉葱、 ほうれん草 豆腐、じゃが芋、青のり

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2024年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	たら、だし 人参、玉葱、大根、 だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 トロトロ煮	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、さつま芋、 だし、醤油
2	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ そばろ煮 やわらか煮	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、キャベツ、 ほうれん草、だし、味噌	煮込みうどん 里芋の煮物	うどん、鮭、人参、 玉葱、だし、醤油 里芋、だし
20	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん さつま芋のマッシュ	うどん、豆腐、人参、 玉葱、だし、醤油 さつま芋、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽のやわらか煮 キャベツの煮物	鶏挽、カリフラワー、 人参、だし、醤油 キャベツ、だし、塩
7・21	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ たらの旨煮 南瓜の煮物	たら、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 煮浸し	豆腐、だし、醤油 茄子、人参、玉葱、だし
8・22	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、味噌 キャベツ、だし、塩	パンがゆ しらすのトマト煮 クタクタ煮	しらす、トマト、大根、 だし、醤油 ほうれん草、人参、だし
9・23	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 鮭の味噌煮 かぶの煮物	鮭、だし、味噌 かぶ、人参、玉葱、 だし、醤油	煮込みうどん そばろ煮	うどん、人参、玉葱、 里芋、だし、醤油 鶏挽、だし、塩
10・24	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 煮物 ヨーグルト	豆腐、人参、玉葱、だし、醤油 大根、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	たら、だし、味噌 さつま芋、ブロッコリー、 人参、だし
11・25	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 肉じゃが クタクタ煮	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、味噌 ほうれん草、白菜、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 南瓜の煮物	豆腐、人参、小松菜、 だし、味噌 南瓜、だし
13・27	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 かぶのやわらか煮	豆腐、だし、味噌 かぶ、小松菜、人参、 だし、味噌	七倍がゆ 鮭の旨煮 煮浸し	鮭、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 茄子、だし
14・28	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ しらす煮 南瓜の味噌煮	しらす、人参、玉葱、だし 南瓜、だし、味噌	パンがゆ 鶏挽のトマト煮 トマト煮	鶏挽、人参、 さつま芋、だし、塩 トマト、玉葱、だし
15・29	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん 煮浸し ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 じゃが芋、だし、味噌 キャベツ、玉葱、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐のあんかけ かぶの煮物	豆腐、白菜、だし、味噌 かぶ、人参、だし、味噌
16・30	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつま芋つぶし	パンがゆ 豆腐の野菜煮 トロトロ煮	豆腐、人参、玉葱、 だし、味噌 さつま芋、だし	七倍がゆ たらのくず煮 紅白煮	たら、小松菜、玉葱、 だし、味噌 大根、人参、だし
17・31	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌煮	鮭、だし 白菜、人参、玉葱、 だし、味噌	煮込みうどん 南瓜のマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 ブロッコリー、だし、味噌 南瓜、だし
18	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 煮鶏 茄子の煮物	鶏挽、人参、キャベツ、 だし、味噌 茄子、だし	七倍がゆ 豆腐のクタクタ煮 煮浸し	豆腐、人参、じゃが芋、 だし、味噌 ほうれん草、だし、塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2024年5月

日付	献立	材 料 名
1 水	フレンチトースト	食パン、豆乳、グラニュー糖、油
2 木	おにぎり(若菜)	米、若菜
20 月	サンドイッチ	ロールパン、いちごジャム
7・21 火	焼きおにぎり	米、砂糖、みりん、味噌
8・22 水	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、豆乳、ケーキシロップ
9・23 木	おにぎり(ひじき)	米、ひじき、砂糖、みりん、醤油
10・24 金	チヂミ	米粉、片栗粉、鶏挽、にら、玉葱、塩、 コンソメ、ごま、ごま油
13・27 月	トースト	食パン、アレルギー用ハム、トマトケチャップ
14・28 火	おにぎり(若布)	米、若布
15・29 水	サンドイッチ	ロールパン、マーマレードジャム
16・30 木	キャベツとベーコン のスパゲティ	スパゲティ、ベーコン、玉葱、キャベツ、 にんにく、オリーブ油、塩、コンソメ
17・31 金	おにぎり(たらこ)	米、たらこ、塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2024年5月
常盤ころ保育園

入園・進級してから早1か月、子どもたちも新しいクラスの生活に慣れてきたようです。食事もだんだん食べられるようになってきました。子どもたちの大好きな食事の時間は、空腹を満たすことだけが食事の目的ではありません。毎日のことですから、一緒に食べる人と楽しく会話しながら、心も満たしていく大切な時間にしたいですね。今回は気持ちよく食事ができるように一人一人が気をつけたい「マナー」について紹介します。

■身につけたいマナーとは…

楽しい食事の雰囲気をこわさないということが最低限のルールです。人を不快にするような言動は慎まなければなりません。また美しい姿勢や動作は、本人も心地よくそばにいる人にもすがすがしい印象を与えます。

① あいさつ

料理ができるまでにかかわってくれた人たちが、命をくれた動物や野菜に感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」とあいさつしましょう。

② 食べ方

正しい箸（スプーン）の持ち方で、器を持って口へ運びます。同じものばかり続けて食べるのではなく、おかず・御飯・汁ものと少しずつ交互にたべましょう。

③ 姿勢

椅子に深く腰掛け、足の裏が床にしっかりつくようにしましょう。おなかとテーブルの間には握りこぶし1つ分のスペースをとるのが理想的です。

④ その他

口の中にもものを入れたまましゃべらない、テーブルにひじをつかない、器が持てないときは手を添えるなど、その都度伝えていきましょう。



☆「こうしなければならない」と伝えると、子どもたちはそれを守ることで疲れてしまい、楽しく食事ができません。守らせるのではなく、そうした方が楽しいんだな、と教えていきましょう。



かじきのサイコロ揚げ



<材料>3歳以上児 4人分

かじき	15g×12切(サイコロ状)
片栗粉	10g
小麦粉	10g
サラダ油	12g
だし汁	20g
砂糖	6g
みりん	4g
酢	8g
しょうゆ	12g

<作り方>

- ① Aを合わせて鍋に入れひと煮立ちさせる。
- ② 片栗粉・小麦粉を合わせてかじきをまぶします。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、かじきを入れきつね色になるまで揚げたらとり出し、油をきります。
- ④ 揚げたかじきに①の合わせ調味料をからめて、お皿に盛りつけて出来上がり。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。