

# 5月の献立

令和5年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(月)	玄米ご飯 さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 大根のすまし汁 果物	牛乳 紅芋ちんすこう	さば 鶏ミンチ みそ 枝豆 牛乳	米 玄米 砂糖 油 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉 ラード 紅芋粉	しょうが 南瓜 玉ねぎ 大根 人参 しめじ ねぎ 果物
2日(火)	ドライカレー ごぼうサラダ わかめスープ 果物缶	牛乳 くずもち	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 わかめ ツナ 牛乳 きな粉	米 押麦 カレー粉 油 マヨネーズ ごま うむくじ 黒糖	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム ごぼう きゅうり パプリカ 長ねぎ 大根の葉 レーズン 果物缶
3日(水)	憲法記念日(公休日)				
4日(木)	みどりの日(公休日)				
5日(金)	こどもの日(公休日)				
6日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 キャベツのみそ汁 果物	ゼリー おかき(のり味)	牛肉 ツナ みそ 豆腐 牛乳	米 系こんにやく ゼリーの素 おかき	キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ ほうれん草 果物
8日(月)	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキックス 小豆 バター	生姜 にんにく ゴーヤ 人参 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ 果物
9日(火)	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 果物	牛乳 芋天ぷら	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 豚肉 豚レバー 油揚げ みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 里芋 さつま芋 小麦粉	玉ねぎ パプリカ 椎茸 人参 しめじ いんげん 大根 ねぎ 果物
10日(水)	スパゲティーミソース 野菜サラダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 青菜とツナのおにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ ヨーグルト 牛乳 ツナ	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター ゴマドレ 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ビーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき からし菜 ちんげん菜 コーン 果物缶
11日(木)	 <b>お弁当会</b>	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳	砂糖 ケーキックス バター さつま芋 ごま	
12日(金)	あわご飯 さばの照り焼き いんげん 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	さば 豚肉 油揚げ 車麩 みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 じゃが芋 バター	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物
13日(土)	ピビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ 果物缶	牛乳 ポテトフライ	牛肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ビーフン フレンチポテト	もやし 小松菜 にんにく 生姜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ 果物缶
15日(月)	麦ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 アメリカンドック	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 杏仁豆腐 ケーキックス	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にんにく 人参 きゅうり いんげん 人参 きゅうり ほうれん草 えのき 果物缶
16日(火)	あわご飯 銀だらの煮付け ごまあえ クープイリチー 玉ねぎみそ汁 果物	牛乳 きなこクリームサンド	銀だら 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく 油 パン バター	生姜 小松菜 切干大根 人参 たまねぎ ねぎ 果物
17日(水)	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	合挽きミンチ チーズ ひじき 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 ごまドレッシング 片栗粉 バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ レタス トマト にんにく かぶ れんこん きゅうり いんげん レーズン パプリカ 人参 チンゲン菜 果物
18日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリーのマヨ和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 チーズ&ビスケット	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 五穀ビスケット マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物
19日(金)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	牛乳 ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 そばだし	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物
20日(土)	焼肉チャーハン キャベツしらす梅和え 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 大学芋	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 さつま芋 油	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 貝割大根 果物
22日(月)	玄米ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え 肉じゃが もずくのすまし汁 果物	牛乳 ココアショートブレッド	白身魚 みそ 糸かつお 牛肉 もずく 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 ココア じゃが芋 こんにやく 小麦粉 バ ター	生姜 オクラ 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき ねぎ 果物
23日(火)	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ 青菜のかき玉スープ 果物	牛乳 焼きチーズケーキ	豚肉 豆腐シューマイ 卵 クリームチーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ たけのこ ビーマン 人参 椎茸 ちんげん 果物 果物缶
24日(水)	あわご飯 ミートローフ マッシュポテト サラダ コーンスープ えがおのフル ーツ	牛乳 揚げパン	合挽きミンチ 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 牛乳 きな粉 豆乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 コーンクリーム じゃが芋 ゴマド レ 油 パン	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物
25日(木)	 <b>お弁当会</b>	牛乳 野菜ひらやーち	卵 ツナ 牛乳	油 小麦粉	キャベツ 人参 にら
26日(金)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ 魚フライ・タルタルソースかけ 人参と切干大根のサラダ ミネストローネスープ 果物	りんごジュース お誕生日ケーキ	鶏・豚ミンチ 白身魚 卵 ツナ ウインナー	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 カレー粉 マヨネーズ ケーキ マカロニ	玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 パプリカ きゅうり キャベツ トマト缶 セロリ 果物
27日(土)	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ 小松菜のみそ汁 果物	牛乳 芋もちのみたらし風	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ じゃがいも 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン レーズン きゅうり 小松菜 ねぎ 果物
29日(月)	あわご飯 鶏肉の梅煮 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	牛乳 ミルククッキー	鶏肉 卵 ツナ みそ 車麩 スキムミルク 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生姜 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 大根の葉 キャベツ
30日(火)	黒米ご飯 ひれかつ 白菜の梅和え 人参しりしり ゆし豆腐 果物	牛乳 ココア蒸しケーキ	豚ヒレ 卵 糸かつお ゆし豆腐	米 黒米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ケーキックス バター ココア	白菜 にんにく 人参 玉ねぎ にら ねぎ 果物
31日(水)	玄米ご飯 魚の西京焼き キャベツの塩昆布和え 牛肉とごぼう煮 そうめん汁 果物	牛乳 スイートポテト	白身魚 みそ 塩昆布 牛肉 生クリーム 牛乳	米 玄米 油 ごま油 そうめん 系こんにやく さつま芋 バター 砂糖	長ねぎ キャベツ ごぼう 人参 ねぎ 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。





# 5月の離乳食献立表

令和5年 むつみ保育園

月齢	初期			中期			後期			月齢	初期			中期			後期					
	・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月				・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)			7・8ヶ月			9・10・11ヶ月					
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状			舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)			固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状			舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)					
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物			全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物			17	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁			7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物			全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物					
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 大根 果物									水	(主な材料)米 冬瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり トマト 果物											
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁			7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物			全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物			18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁			7倍粥 ツナブロック一つぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物					
火	(主な材料)米 豆腐 小松菜 冬瓜 人参 わかめ 果物									木	(主な材料)米 豆腐 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 果物											
3	<div style="text-align: center;"> <h2>憲法記念日(公休日)</h2> <h2>みどりの日(公休日)</h2> <h2>こどもの日(公休日)</h2> </div>									19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁			7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物			全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 果物					
水										金	(主な材料)米 人参 納豆 さつま芋 小松菜 冬瓜 果物											
4										20	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁			7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物			全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物					
木	土	(主な材料)米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 果物																				
5	10倍粥 野菜ペースト すまし汁			7倍粥 野菜と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物			全粥 野菜と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物			22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁			7倍粥 野菜と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物			全粥 野菜と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物					
金	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物									月	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物											
6	10倍粥 青菜ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 アーサ汁 果物			全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 アーサ汁 果物			23	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁			7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物			全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物					
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 きゅうり キャベツ あおさ 果物									火	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 果物											
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 果物			全粥 ささみとトマトの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 果物			24	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁 果物			全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アーサ汁 果物					
月	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 果物									水	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物											
9	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁			7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物			全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物			25	<h2>お弁当会</h2>											
火	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき じゃが芋 玉ねぎ 果物									木	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ 果物											
10	10倍粥 青菜とキャベツペースト すまし汁			7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 トマトスープ 果物			全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮 トマトスープ 果物			26	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁			7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物			全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物					
水	(主な材料)米 ささみ 南瓜 ほうれん草 キャベツ トマト 玉ねぎ 果物									金	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト 果物											
11	<h2>お弁当会</h2>			10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚いんげんつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物			全粥 白身魚いんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物			27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁			7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 (※のすまし汁 果物)			全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 (※のすまし汁 果物)		
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 果物									土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参 果物											
12	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁			7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物			全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物			29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁			7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物			全粥 ささみとわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物					
金	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 果物									月	(主な材料)米 ささみ わかめ 大根 人参 ちんげん菜 玉ねぎ 果物											
13	10倍粥 冬瓜のりとろ煮 すまし汁			7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物			全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物			30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁			7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物			全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物					
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 果物									火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり ゆし豆腐 果物											
15	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁			7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物			全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物			31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物			全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 果物					
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ 果物									水	(主な材料)米 白身魚 青菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 果物											
16	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁			7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 果物			全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのすまし汁 果物			<h2>離乳食を与えるときは声かけを</h2> <p>離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。</p>												
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす 果物																					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

\*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。



# 食育だより



令和5年 5月 むつみ保育園

進級や入園して1ヶ月が経ちましたね。  
 あたらしい環境に少しずつ慣れ疲れが出てくるころではないでしょうか？  
 更に沖縄は5月には梅雨入りし、天気の変化や、  
 これから夏のように気温が高い日も多くなってきます。  
 体力をつける為にしっかり食べて早めに眠ることはもちろんですが  
 沖縄の旬の野菜はその時期の体に合っていて  
 体の熱をとってくれたり、水分を調整してくれます。  
 ぜひ夏の食べ物も楽しみながら取り入れてみてくださいね。



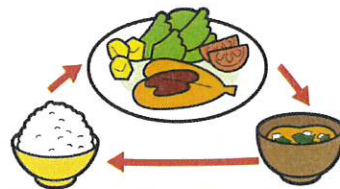
## 子どもの日のお祝い

端午の節句は中国伝来の風習で  
 暑くなる時期に体調を崩さないよう  
 ちまきを食べ健康祈願したのがはじまり  
 といわれています。  
 日本では柏(かしわ)の木の葉っぱは  
 新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちず  
 についているので  
 その様子から「跡継ぎが絶えない」  
 縁起かつぎとして柏もちが食べられるよ  
 うになったといわれています。



## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから、  
 次のお皿へと「ばっかり食べ」  
 をしている子が多く見られます。  
 苦手なものには手をつけないで残したり  
 好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう  
 バランスよく順番に食べる「三角食べ」  
 (ご飯→汁物→おかず→ご飯...) ができるように  
 ご家庭でも声かけをしていきましょう^^



## 野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多くですね。なぜなら、子ども  
 の味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、  
 酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れる  
 ことにより、苦手なものを克服することができます。  
 肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや  
 苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な  
 子でも食べやすくなります。ぜひ試してみてください。

