



5月離乳食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、卵)、サラダ(じゃが芋、人参、コーン)、そうめん汁、いちご	お茶・たまごボーロ
2	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
4	月	【みどりの日】		
5	火	【こどもの日】		
6	水	【振替休日】		
7	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、サラダ(キャベツ、人参、コーン)、りんご	お茶・おこさませんべい
8	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、人参、枝豆、コーン)、蒸魚(タラ)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
9	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
11	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、豆腐)、焼魚(ホッケ)、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
12	火	お茶・ビスケット	おかゆ、和え物(ブロッコリー、おから)、煮物(大根、人参、しいたけ、油揚げ)、みそ汁、オレンジ	お茶・じゃが芋煮
13	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、キャベツ、玉ねぎ、卵、おから)、煮物(ごぼう、人参、大豆、ひじき)、みそ汁、りんご	くだもの
14	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、サラダ(春雨、卵、ブロッコリー)、オレンジ	お茶・おこさませんべい
15	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮魚(鮭)、和え物(ほうれん草、卵、人参)、沢煮椀、バナナ	お茶・たまごボーロ
16	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
18	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、炒め物(豚肉、春雨、アスパラ、卵、人参)、煮魚(タラ)、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
19	火	お茶・ビスケット	野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
20	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、炒め物(キャベツ、人参、もやし)、サラダ(大根、コーン)、わかめスープ、バナナ	くだもの
21	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、コーン)、和え物(チンゲン菜、わかめ、人参)、オレンジ	お茶・おこさませんべい
22	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸魚(タラ)、和え物(ひじき、人参、鶏肉、ごま)、みそ汁、りんご	お茶・ビスケット
23	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい
25	月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐、春雨、ニラ)、炒め物(人参、卵)、すまし汁、オレンジ	お茶・ウエハース
26	火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(じゃが芋、玉ねぎ、ピーマン)、卵焼き、みそ汁、りんご	お茶・おこさませんべい
27	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、蒸し物(鶏肉、豆腐、玉ねぎ、おから、人参、ひじき)、和え物(ほうれん草、もやし)、みそ汁、オレンジ	くだもの
28	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、南瓜)、サラダ(マカロニ、卵、じゃが芋)、りんご	お茶・食パン
29	金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸魚(鮭)、炒め物(ほうれん草、コーン)、イタリアンスープ、バナナ	お茶・たまごボーロ
30	土		野菜粥、みそ汁	お茶・おこさませんべい

◎今月の誕生会は15日(金)です。
◎平日19日(火)と土曜日はお弁当です。

睡眠と体調

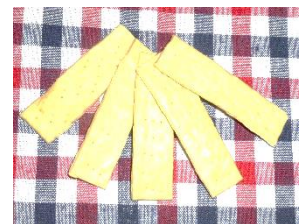
乳幼児は睡眠のリズムが一定で体調が整えば、発熱を伴う感染症などにかかりにくくなります。寝る1時間前には部屋の明かりを暗くし、テレビは消して、動画も見ないようにして読み聞かせなど静かな遊びに切り替えて、寝る環境を整えましょう。参考文献:小学館「新 幼児と教育」

【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	610kcal	469kcal
タンパク質	26.6g	20.8g
脂質	17.0g	14.2g
食塩相当量	1.6g	1.1g

おすすめメニュー(完了期)

クラッカー(大人2人・子供1人)

小麦粉 50g
オリーブオイル 小2
豆乳 大1
粉チーズ 小1



- ①材料をボールに入れて混ぜて、ホロホロしてきたら手で捏ねて一塊にする。(まとまらないようなら豆乳を少し加える)
- ②3mm位に薄く伸ばして食べやすい大きさに切り、フォークで穴をあける。
- ③180℃のオーブンで約15分、少し色付く位に焼く。