

月	火	水	木	金	土
		1 胚芽ご飯 魚の照焼 くーぷいりちー 豚汁 果物 フルーツポンチ	2 ハヤシライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 こいのぼりサンド りんごカルゲン	3 	4 
6 	7 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 きなこトースト EM牛乳	8 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き ゴーヤーチャンプルー 豆腐の味噌汁 アイスクリーム ぼーぼー 豆乳	9 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き ブロッコリー炒め アーサ汁 果物 おかずパン EM牛乳	10 食パン 鮭グラタン キャベツサラダ マカロニスープ 果物 ツナみそおにぎり	11 胚芽ご飯 肉じゃが もずく和え 豆苗スープ 果物 園内研修
13 納豆ご飯 人参のしりー イナムドッチ 果物 じゃこトースト EM牛乳	14 胚芽ご飯 チキンのトマト煮 春野菜炒め そうめん汁 果物 ピザポテト	15 おべんとう  お誕生日ケーキ (パウンドケーキ) ココア豆乳	16 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ポテトサラダ きのこスープ 果物 くずもち	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	18 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き スティック胡瓜 椎茸スープ 果物 アメリカンドッグ 野菜ジュース
20 もずく丼 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 カルシウムパン EM牛乳	21 胚芽ご飯 鮭の西京焼き 大根の豚肉炒め もずく汁 果物 たかはしもち	22 胚芽ご飯 照り焼きチキン かぼちゃサラダ 冬瓜の味噌汁 果物 スコーン EM牛乳	23 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ビーマンの細切り炒め 麩のすまし汁 果物 もずくひらやちー	24 カレーライス ひじきともやしサラダ かき卵汁 果物 プリン リッツサンド	25 五目ご飯 ウインナーのケチャップ煮 マカロニサラダ とろろ昆布汁 果物 ハッシュポテト カルゲン
27 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳	28 胚芽ご飯 赤魚の甘酢あんかけ ハワイヤ炒め 青菜とエノキの味噌汁 果物 シリアルクッキー 豆乳	29 胚芽ご飯 チキンの香味焼き 胡瓜とトマトの和え物 きのこスープ 果物 フルーチェ リッツクラッカー	30 胚芽ご飯 魚のみそマヨ焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物 アガラサー EM牛乳	31 スパゲッティミート 温野菜サラダ 中華風コーンスープ 果物 鮭おにぎり	

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	水	赤魚 みそ チキアキ 豚バラ肉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 本みりん	生姜 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 大根 玉葱 ねぎ 果物 バナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
2	木	牛肩ロース ツナ 卵	精白米 三温糖 食パン いちごジャム	玉葱 人参 エリンギ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 人参 わかめ ねぎ 果物
3	金			
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	沖縄豆腐 豚ひき肉 ツナ きな粉 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 ごま油 食パン 無塩バター	人参 長ネギ ニラ しょうが にんにく 大根 胡瓜 わかめ えのき ねぎ 果物
8	水	ホキ 卵 ポーク 絹ごし豆腐 アイスcream EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 ちんびんミックス 果物	青のり さやいんげん キャベツ 人参 コーン しめじ みつ葉 オレンジ
9	木	鶏もも正肉 デリカウインナー 絹ごし豆腐 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 無塩バター ホットケーキミックス	ブロッコリー しめじ 人参 にんにく アーサ ねぎ 果物
10	金	鮭 ベーコン ツナ 普通牛乳	食パン マカロニ 精白米 三温王	玉葱 キャベツ しめじ 人参 コーン 果物 焼きのり
11	土	豚肩ロース ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖	玉葱 人参 いんげん豆 しらたき もずく 胡瓜 豆苗 しめじ 果物
12	日			
13	月	ひきわり納豆 卵 かまぼこ しらす ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 食パン マヨネーズ	人参 ビーマン 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物
14	火	鶏もも正肉 ベーコン ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 サラダ油 片栗粉 そうめん(乾) ハッシュポテト	玉葱 人参 ホールトマト にんにく しょうが キャベツ ゆでたけのこ 生椎茸 しめじ ねぎ 果物
15	水	卵 普通牛乳 ココア豆乳	ホットケーキミックス 無塩バター 三温糖	
16	木	鯖 プロセスチーズ ベーコン きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん じゃがいも マヨネーズ いもくず タビオカ 黒砂糖粉 三温糖	人参 胡瓜 コーン 玉葱 しめじ 果物
17	金	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 固形ヨーグルト みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
18	土	豚肩ロース	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 三温糖 アメリカンドッグ	玉葱 胡瓜 とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物
19	日			
20	月	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 三温糖 食パン ごま油	もずく ビーマン コーン ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
21	火	鮭 豚バラ かまぼこ きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 黒砂糖粉 もち粉 むぎ粉	生姜 大根 人参 こんにゃく さやいんげん 干し椎茸 もずく 果物 さつまいも
22	水	鶏肉 ロースハム ポーク 卵 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 三温糖 無塩バター	にんにく 生姜 かぼちゃ きゅうり 冬瓜 わかめ ねぎ 果物
23	木	ホキ 豚肩ロース ツナ 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 片栗粉 おつゆ麩 薄力粉	すりごま もずく ビーマン 人参 もやし たけのこ細切り えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ 果物 ニラ
24	金	豚肩ロース ツナ プリン クリームチーズ	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 リッツクラッカー いちごジャム	人参 玉葱 干しひじき もやし わかめ 果物 ねぎ
25	土	ツナ デリカウインナー ロースハム	精白米 本みりん 油 マカロニ マヨネーズ ハッシュポテト	人参 干しひじき ねぎ 胡瓜 とろろ昆布 しめじ 果物 カルゲン
26	日			
27	月	合挽肉 アーサ ベーコン EM牛乳 ツナ	精白米 油 食パン マヨネーズ	玉葱 レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 コーン 果物 パセリ
28	火	赤魚 ツナ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 ホットケーキミックス 無塩バター 三温糖 チョココリスビー	パパイヤ 玉葱 人参 ビーマン 小松菜 果物
29	水	鶏もも正肉 シラス ベーコン 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 オリーブオイル 三温糖 イチゴブルーチェリッツクラッカー	にんにく バジル 胡瓜 トマト わかめ 玉葱 人参 しめじ 果物
30	木	ホキ 油揚げ 絹ごし豆腐 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん サラダ油 ちんびんミックス	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 ニラ なめこ わかめ 果物
31	金	合挽肉 卵 鮭フレーク	スパゲッティ(乾) オリーブオイル マヨネーズ 片栗粉 精白米	玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン 果物 青菜ふりかけ

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

5月食育だより

令和6年度がスタートしてはや1ヶ月。新たなクラス、生にも少しずつ慣れ、友達や先生と毎日楽しく生活しています。今年度も『食』への興味、関心が持てるような取り組みを行いながら、園での子ども達の食事の様子や各クラスの活動等をお知らせしていきます。食育だよりは奇数月に発行していきます。

令和6年度園、クラスの食育目標1期（4月～6月）をお知らせします。

園の年間の食育目標：感謝の気持ちを持ち、みんなで食べれる事を楽しめる子

もも組

- 6ヶ月未満：哺乳瓶に慣れる
- 6か月～1歳未満：落ち着いた雰囲気の中でミルクを十分に飲む。
- 1歳～1歳3か月未満：様子を見て、2回食に移行する。
- 1歳3か月～2歳未満：手掴みや指つまんで自分で食べようとする。



ちゅうりっぷ組

- ・保育士や友達と、楽しい雰囲気の中で食事をする。
- 正しい姿勢で、スプーンやフォークを使



たんぽぽ組

- ・楽しい雰囲気の中で食事をする。



ゆり組

- ・楽しい雰囲気の中で、友達と一緒に食事をする。
- ・準備や後片付けの仕方を知る。



さくら組

・生き生きと遊び、空腹を感じ、食事を
楽しみにする



ひまわり組

・友達と一緒に食べる楽しさを味わう
野菜栽培を通して、生長や変化に気付く

