



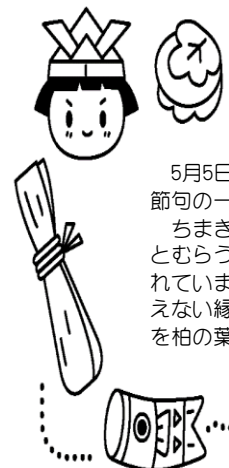
# 令和6年5月 スマイル保育園・スマイル乳児園 献立予定表



日 曜	朝おやつ (3未)	昼 食			3時のおやつ			
		献立	血や肉や骨になるもの	体温や力となるもの	からだの調子を整えるもの	献立名	主な材料	
1	水	牛乳 サブレ ハヤシライス チーズサラダ バナナ	牛肉 チーズ	精白米 油 ハヤシルウ 砂糖	人参 しめじ グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	ピーチゼリー	ピーチゼリーの素 白桃シロップ漬け	
2	木	牛乳 ウエハース 中華おこわ ハンバーグ キャベツサラダ お麩のみそ汁 こどもの日ゼリー	豚肉 豆乳 みそ	精白米 もち米 ごま油 砂糖 パン粉 麩 ノ ノンエッグマヨネーズ	人参 たけのこ しいたけ グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ ゼリー	かしわもち (ひよこ・りす:せんべい) いちご	かしわもち いちご	
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
6	月	振替休日						
7	火	チーズ チャーハン はりはり大根サラダ バイン缶	豚肉 卵 ハム	精白米 油 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン にんにく 切干大根 きゅうり コーン 人参 バイン缶	ミルク きなこクッキー	小麦粉 砂糖 きなこ 無塩バター	
8	水	牛乳 バナナ パン マカロニグラタン キャベツのツナ和え 春野菜スープ	鶏肉 粉チーズ 牛乳 ツナ ベーコン	ロールパン バター 砂糖 マカロニ シチューールウ パン粉 油 じゃがいも	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう パセリ	ひじきおにぎり 昆布	精白米 ひじき 人参 枝豆 油揚げ ごま 油 砂糖 昆布	
9	木	牛乳 ブチスティック	お弁当の日			ミルク 揚げパン	ロールパン 油 砂糖 きなこ	
10	金	牛乳 ビスコ 麦ごはん タラの甘酢あん 青菜ののり和え 豚汁	タラ のり 豚肉 厚揚げ みそ	精白米 押し麦 油 砂糖 さつまいも	もやし 小松菜 人参 大根 ねぎ ごぼう	ミルク ジャムサンド	食パン いちごジャム	
11	土	せんべい 塩ラーメン チーズ バナナ	豚肉 みそ チーズ	中華麺 ごま油	人参 もやし コーン キャベツ ねぎ バナナ	菓子		
13	月	ヨーグルト ごはん 鶏肉の梅肉焼き ほうれん草のナムル わかめのすまし汁	鶏肉 わかめ	精白米 ごま ごま油 砂糖	梅干し ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ みつ葉 えのきだけ	ミルク メープルバナナマフィン	バター 砂糖 卵 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バナナ レモン汁 メープルシロップ	
14	火	牛乳 せんべい パン 鮭のごまマヨネーズ焼き コーンサラダ イタリアンスープ	鮭 ベーコン 卵 粉チーズ	黒糖ロール ごま ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 パン粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油	
15	水	牛乳 サブレ ドライカレー ブロッコリーのサラダ バナナ	豚肉 大豆 ハム	精白米 バター 小麦粉 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ バナナ	フルーツポンチ	フルーツミックス(黄桃・バイン・みかん) 青りんごゼリー チェリー缶 砂糖 りんご バナナ	
16	木	牛乳 ウエハース ごはん 魚の煮付け パンサンスー 小松菜のみそ汁 いちご	あかうお ハム 卵 油揚げ みそ	精白米 ごま ごま油 砂糖	春雨 きゅうり 小松菜 玉ねぎ ねぎ いちご	ミルク ココア蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 油 卵 ココアパウダー 砂糖	
17	金	牛乳 バナナ 麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	鶏肉 ハム わかめ 豆腐	精白米 押し麦 小麦粉 油 砂糖	にんにく しょうが きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	ミルク せんべい いりこ	ぼたぼた焼き いりこ	
18	土	ビスケット ミートソーススパゲティ 野菜スープ バイン缶	牛肉 チーズ ウインナー	スパゲティ バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 グリンピース キャベツ パセリ バイン缶	菓子		
20	月	牛乳 ブチスティック パン チーズハンバーグ ハワイアンサラダ ベーコンスープ	牛肉 豚肉 豆乳 チーズ ベーコン	ロールパン パン粉 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり バイン缶 大根 人参 パセリ	鮭わかめおにぎり 昆布	精白米 鮭 わかめ ごま 昆布	
21	火	牛乳 バナナ コーンライス えびフライ スパゲティサラダ 野菜スープ ゼリー	えびフライ ハム	精白米 バター 油 スパゲティ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	コーン にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 白菜 パセリ ゼリー	カルピス オレンジケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 マーマレード	
22	水	牛乳 ビスケット 中華丼 いんげんのサラダ バナナ	豚肉 ちくわ	精白米 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 しいたけ きくらげ さやいんげん キャベツ バナナ	ミルクもち (ひよこ:マカロニきなこ)	スキムミルク 牛乳 きなこ 砂糖 黒みつ	
23	木	チーズ アラスカごはん 松風焼き 筑前煮 えのきだけのみそ汁 オレンジ	鶏肉 豆乳 みそ 豆腐 わかめ	精白米 パン粉 砂糖 ごま	アラスカ豆 人参 玉ねぎ ねぎ こんにやく ごぼう れんこん さやえんどう しいたけ えのきだけ ねぎ オレンジ	ミルク ウインナドッグ	ウインナー ホットケーキミックス 牛乳 小麦粉 油	
24	金	牛乳 ビスコ 麦ごはん 鮭の香草揚げ ごぼうサラダ もやしスープ	鮭 ハム 豆腐	精白米 押し麦 油 パン粉 小麦粉 ごま ノンエッグマヨネーズ	パセリ キャベツ ごぼう きゅうり もやし 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ	プリン	プリンの素 牛乳	
25	土	せんべい 肉うどん チーズ バナナ	豚肉 チーズ	うどん 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ ねぎ バナナ	菓子		
27	月	牛乳 サブレ ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの納豆和え かぼちゃのみそ汁	ツナ 卵 ひじき 油揚げ しらす干し 納豆 わかめ みそ	精白米 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ ねぎ	ミルク チーズパン	白玉粉 牛乳 粉チーズ 油	
28	火	牛乳 バナナ パン タンドリーチキン 野菜ソテー 白菜のミルクスープ	鶏肉 ヨーグルト ウインナー 牛乳	黒糖ロール 油	にんにく キャベツ 人参 もやし アスパラガス コーン 白菜 玉ねぎ しめじ パセリ	ミルク スイートポテト いりこ	さつまいも バター 砂糖 牛乳 卵黄 パンラエッセンス いりこ	
29	水	牛乳 ウエハース ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ 甘夏(3未:オレンジ)	豚肉 みそ ハム わかめ	精白米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 ほうれん草 もやし コーン 春雨 きゅうり 玉ねぎ ねぎ 甘夏(3未:オレンジ)	ミルク パイ チーズ	源氏パイ チーズ	
30	木	ヨーグルト ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁 バナナ	さば 茎わかめ みそ 豆腐	精白米 ごま 砂糖	こんにやく 人参 ごぼう 枝豆 なめこ 玉ねぎ ねぎ バナナ	ミルク コーンマヨトースト	食パン コーン ノンエッグマヨネーズ パセリ	
31	金	牛乳 せんべい 麦ごはん 牛肉の炒め物 白菜のおかかチーズ和え お麩のすまし汁	牛肉 チーズ かつお節	精白米 押し麦 砂糖 麩	にんにく しょうが ピーマン しいたけ 春雨 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ みつ葉	ミルク マシュマロフレーク	マシュマロ コーンフレーク バター	

※都合により献立内容が変更になることがあります

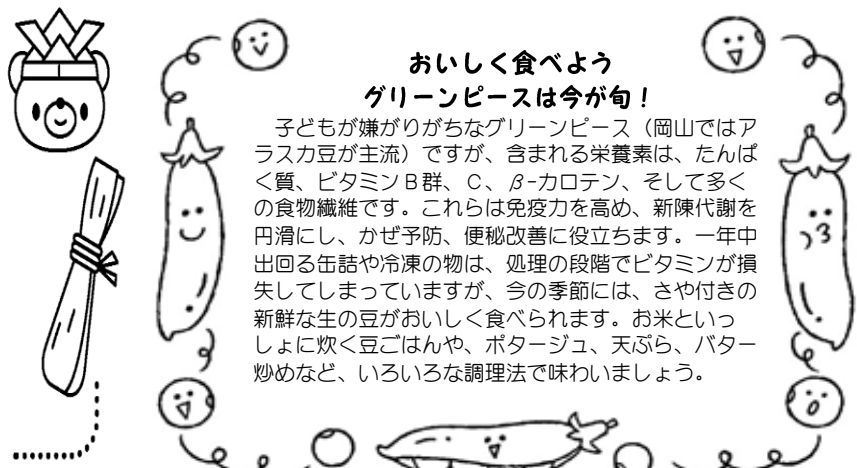
※3時ミルク表記の時…3未→麦茶、3上→スキムミルク となります



## 端午の節句 ～ちまきと柏餅～

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。

ちまきは中国の聖人「屈原(くつげん)」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりちなグリーンピース(岡山ではアラスカ豆が主流)ですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰や冷凍の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



令和6年5月 スマイル保育園・スマイル乳児園 離乳食献立予定表



日	曜	朝のおやつ	昼 食						3時のおやつ	
			5、6か月		7、8か月		9～11か月		5～8か月	9～11か月
			献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材		
1	水	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 人参 玉 ねぎ キャベツ	粥 ささみと野菜のしょうゆ煮 キャベツの煮びたし	精白米 ささみ 人参 玉ねぎ キャベツ	軟飯 牛肉のトマト煮 キャベツのチーズ和え バナナ	精白米 牛肉 チーズ 人参 し めじ グリンピース 玉ねぎ キャ ベツ バナナ	乳児用菓子	ゼリー(ゼリーの素)
2	木	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 人参 玉 ねぎ キャベツ	粥 ささみと野菜のだし煮 お麩のみそ汁	精白米 ささみ 麩 人参 玉 ねぎ キャベツ コーン	軟飯 ベビーバーグ キャベツの煮びたし お麩のみそ汁 ゼリー	精白米 豚肉 パン粉 麩 人参 し いたけ グリンピース 玉ねぎ キャ ベツ コーン ゼリー	乳児用菓子	乳児用菓子 いちご
3	金		憲法記念日							
4	土		みどりの日							
6	月		振替休日							
7	火	チーズ(9か 月～)	粥 野菜煮	精白米 玉ねぎ 大根 人参	野菜おじや 人参と大根の煮物	精白米 ささみ 玉ねぎ 大根 コーン 人参	たまご入りおじや 大根の煮物 オレンジ	精白米 豚肉 卵 玉ねぎ ビー マン 大根 コーン 人参 オレ ンジ	乳児用菓子	乳児用菓子
8	水	バナナ(9か 月～)	粥 野菜煮	精白米 じゃがい も ほうれん草 キャベツ 人参	粥 ツナと野菜のしょうゆ煮 春野菜スープ	精白米 ツナ じゃがいも 玉 ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参	パン マカロニグラタン キャベツのツナ和え 春野菜スープ	ロールパン 鶏肉 チーズ 牛乳 ツ ナ マカロニ じゃがいも 玉ねぎ ほう れん草 キャベツ 人参	人参粥(精白米 人 参)	ひじきおじや(精白米 ひじ き 人参)
9	木	乳児用菓子	お弁当の日						乳児用菓子	きなこサンド(ロールパン き なこ バター)
10	金	乳児用菓子	粥 白身魚野菜煮	精白米 鯛 さつま いも 小松菜 人 参 大根	粥 白身魚の野菜あんかけ さつまいものみそ汁	精白米 鯛 さつまいも 小松 菜 人参 大根	軟飯 白身魚の煮付け 青菜ののり和え さつまいものみそ汁	精白米 鯛 のり さつまいも もやし 小松菜 人参 大根	パン粥(食パン)	パン粥(食パン)
11	土	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 人参 キャ ベツ	野菜おじや キャベツの煮びたし	精白米 ささみ 人参 コーン キャベツ	野菜おじや チーズ バナナ	精白米 豚肉 チーズ 人参 も やし コーン キャベツ バナナ	乳児用菓子	乳児用菓子
13	月	ヨーグルト(9 か月～)	粥 野菜煮	精白米 ほうれん 草 人参 玉ねぎ	粥 ささみと野菜のだし煮 わかめのすまし汁	精白米 ささみ わかめ ほう れん草 人参 玉ねぎ	軟飯 鶏だんご ほうれん草の煮びたし わかめのすまし汁	精白米 鶏肉 わかめ ほうれ ん草 もやし 人参 玉ねぎ え のきだけ	乳児用菓子	バナナカップケーキ(ミックス 粉 バナナ 牛乳)
14	火	乳児用菓子	粥 白身魚野菜煮	精白米 かわいい 玉ねぎ キャベツ	粥 鮭の野菜あんかけ 玉ねぎのスープ	精白米 鮭 玉ねぎ キャベツ コーン	パン 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのコーン和え かきたまスープ	ロールパン 鮭 卵 チーズ 玉 ねぎ キャベツ コーン	野菜粥(精白米 人 参 キャベツ)	野菜おじや(精白米 豚肉 人参 キャベツ)
15	水	乳児用菓子	粥 大豆野菜煮	精白米 大豆 人 参 ブロッコリー キャベツ	粥 ささみと野菜のだし煮 ブロッコリーの煮びたし	精白米 ささみ 大豆 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	そばろ井 ブロッコリーの煮びたし バナナ	精白米 豚肉 大豆 玉ねぎ 人 参 ビーマン ブロッコリー キャ ベツ バナナ	乳児用菓子	フルーツ和え(りんご バナ ナ)
16	木	乳児用菓子	粥 白身魚野菜煮	精白米 かわいい キャベツ 小松菜 玉ねぎ	粥 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮びたし	精白米 かわいい キャベツ 小 松菜 玉ねぎ	軟飯 白身魚の煮付け キャベツと春雨の煮物 小松菜のみそ汁 いちご	精白米 かわいい 春雨 キャベツ 小松菜 玉ねぎ いちご	乳児用菓子	蒸しパン(ミックス粉 牛乳)
17	金	バナナ(9か 月～)	粥 豆腐野菜煮	精白米 豆腐 キャ ベツ 人参 玉ね ぎ	粥 ささみと野菜のだし煮 豆腐のすまし汁	精白米 ささみ わかめ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ	軟飯 鶏だんご キャベツのわかめ和え 豆腐のすまし汁	精白米 鶏肉 わかめ 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	乳児用菓子	乳児用菓子
18	土	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 玉ねぎ 人参 キャベツ	野菜おじや キャベツのスープ	精白米 ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ	ミートソーススパゲティ 野菜スープ	スパゲティ 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ	乳児用菓子	乳児用菓子
20	月	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 玉ねぎ キャベツ 大根 人 参	粥 ささみと野菜のしょうゆ煮 大根のスープ	精白米 ささみ 玉ねぎ キャ ベツ 大根 人参	パン チーズハンバーグ キャベツの煮びたし 大根のスープ	ロールパン 牛肉 豚肉 パン粉 チーズ 玉ねぎ キャベツ 大根 人参	のり粥(精白米 青 のり)	鮭おじや(精白米 鮭 青の り)
21	火	バナナ(9か 月～)	粥 野菜煮	精白米 玉ねぎ 人参 キャベツ 白 菜	粥 ささみと野菜のだし煮 野菜スープ	精白米 ささみ コーン 玉ね ぎ 人参 キャベツ 白菜	コーン入り軟飯 鶏だんご スパゲティサラダ 野菜スープ ゼリー	精白米 ささみ スパゲティ コ ーン 玉ねぎ 人参 キャベツ 白 菜 ゼリー	乳児用菓子	カップケーキ(ミックス粉 牛 乳)
22	水	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 白菜 人 参 キャベツ	粥 ささみと野菜のしょうゆ煮 キャベツの煮びたし	精白米 ささみ 白菜 人参 キャベツ	野菜あんかけ井 キャベツの煮びたし バナナ	精白米 豚肉 白菜 人参 しい たけ さやいんげん キャベツ バナナ	乳児用菓子	マカロニきなこ(マカロニ き なこ)
23	木	チーズ(9か 月～)	粥 豆腐野菜煮	精白米 豆腐 人 参 玉ねぎ	粥 ささみと野菜のだし煮 わかめのみそ汁	精白米 ささみ 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ	軟飯 松風焼き風 人参の煮物 えのきだけのみそ汁 オレンジ	精白米 鶏肉 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ さやえんどう しいたけ えのきだけ オレンジ	乳児用菓子	乳児用菓子
24	金	乳児用菓子	粥 豆腐野菜煮	精白米 豆腐 キャ ベツ 玉ねぎ チン ゲン菜	粥 鮭の野菜あんかけ 豆腐のスープ	精白米 鮭 豆腐 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜	軟飯 鮭の煮つけ キャベツの煮びたし もやしスープ	精白米 鮭 豆腐 キャベツ も やし 玉ねぎ チンゲン菜	乳児用菓子	乳児用菓子
25	土	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 玉ねぎ 白菜 人参	煮込みうどん 白菜の煮びたし	うどん ささみ 玉ねぎ 白菜 人参	肉うどん チーズ バナナ	うどん 豚肉 チーズ 玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ バナナ	乳児用菓子	乳児用菓子
27	月	乳児用菓子	しらす粥 野菜煮	精白米 しらす干し 人参 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	しらす粥 ツナと野菜のだし煮 かぼちゃのみそ汁	精白米 ツナ しらす干し わ かめ 人参 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	軟飯 ツナ入り卵焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃのみそ汁	精白米 ツナ 卵 ひじき しらす干し 納豆 わかめ 人参 玉ねぎ 小松菜 かぼちゃ	乳児用菓子	乳児用菓子
28	火	バナナ(9か 月～)	粥 野菜煮	精白米 キャベツ 人参 白菜 玉ね ぎ	粥 ささみと野菜のしょうゆ煮 白菜のスープ	精白米 ささみ キャベツ 人 参 コーン 白菜 玉ねぎ	パン 鶏だんご キャベツのコーン和え 白菜のミルクスープ	ロールパン 鶏肉 牛乳 キャベツ 人参 アスパラガス コーン 白菜 玉 ねぎ しめじ	初:さつまいも ベースト 中:さつまいもの煮物 牛乳 バター)	スイートポテト(さつまいも 牛乳 バター)
29	水	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 人参 ほう れん草 玉ねぎ	野菜おじや ほうれん草の煮びたし わかめスープ	精白米 ささみ わかめ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ	野菜おじや ほうれん草の煮びたし わかめスープ オレンジ	精白米 豚肉 わかめ 人参 ほうれん草 コーン 春雨 玉ね ぎ オレンジ	乳児用菓子	乳児用菓子 チーズ
30	木	ヨーグルト(9 か月～)	豆腐粥 白身魚野菜煮	精白米 かわいい 豆腐 人参 キャ ベツ	粥 白身魚の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁	精白米 かわいい 豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ	軟飯 白身魚の煮付け 人参とキャベツの煮物 豆腐のみそ汁 バナナ	精白米 かわいい 豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ バナナ	パン粥(食パン)	コントースト(食パン コ ーンクリーム)
31	金	乳児用菓子	粥 野菜煮	精白米 小松菜 白菜 人参 玉ね ぎ	粥 ささみと野菜のだし煮 お麩のすまし汁	精白米 ささみ 麩 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ	軟飯 牛肉の炒め物 白菜のチーズ和え お麩のすまし汁	精白米 牛肉 チーズ 麩 ビー マン しいたけ 春雨 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ	初:乳児用菓子 中:フレーク粥	フレーク粥(コーンフレーク)

※事前にお配りしている離乳食の「食材チェック表」をもとに離乳食を提供します。

※5、6か月…10倍粥 7、8か月…7倍粥 9～11か月…全粥～軟飯 です。

※味付けについて…うす味を心掛け、7か月からはしょうゆ・みそ、9か月頃からは砂糖・ケチャップ等を調味料として使用します。

※離乳食で使用する牛乳は加熱をします。

※アレルギーを考慮し、果物は9か月頃からは出しています。