

給食だより

管理栄養士
高良江里奈

5月になり、すっかり夏の気配を感じる沖縄。ひと足早い梅雨に入りそうなお天気が続いています。入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。

「きょうのごはんなーに?」「おやつは〜?」と楽しみにしてくれています。

園ではできるだけ旬の野菜や果物を取り入れ、子どもでも食べやすいように工夫しています。

好き嫌いは成長の証でもあります。小さいうちに食べ物に興味をもつことが大切です。

色々な食べ物を食べられるようになると、バランスのよい食事が摂れて風邪などもひきにくくなります。

ゴールデンウィークもあり、生活が乱れやすい時期です。ごはんはしっかり食べて1日のリズム作りをしましょう。



旬の春野菜



キャベツ

ビタミンCやUが豊富。胃腸の調子を整えます。生で食べたり、スープなどは溶けだしたビタミンと一緒に摂取できるのでおすすめ。



いんげん

ミネラルや食物繊維が豊富で栄養バランスの良い野菜です。アスパラガスにも含まれるアミノ酸「アスパラギン酸」も含まれます。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるとされます。



1日のリズムは朝ごはんから

時間がない、食べたくない、など朝ごはんをしっかり食べるのは簡単そうでみなさん難しいようです。

でも、朝ごはんを食べることで体も心も目覚め、活動のスタートを切れるのです。

食べる事で体温を上げる！
排便を促しお腹も気持ちもすっきり！
頭も目覚めてよきはたらく！



「早寝早起き朝ごはん」
おすすめはエネルギー源にもなって
腹持ちのよいごはん☆

おにぎり・卵焼き・野菜のおみそ汁

など少しずつでも食材を増やしていきましょう。



食べやすい☆の工夫

好き嫌いは誰でもあるもの。ミルクや母乳から少しずついろんな物を食べられるようになるまでは時間がかかります。ミルクの甘味・うま味以外の物は食事を通して初めて知る味です。

風のうた保育園では食材チェック表を利用して少しずつ食べられるように確認しながら進めています。食材によっては苦みがあるもの・硬いものなど食べにくいものもありますが、一工夫すると食べられることもあります。いくつか紹介しますのでお家でも試してみてくださいね。

ゆでる・炒める・煮る

苦みも和らぎ、柔らかく消化も良くなります。成長とともに硬さ・大きさに変化を！



だしをかかす

鰹節や昆布や煮干しでだしをかかすと塩分も減らせます。だしの組み合わせもおすすめ。

小さく切ったり型取りする

形を変えると食べやすくなります。子どもと一緒に型抜きするのも良いですね

味付けを変える

カレー味やケチャップ味など好きな味付けにしてみましょう。



ミキサーして混ぜ込む

細かくしたりミキサーしてハンバーグに混ぜ込んだり、おやつに混ぜるとたべやすいです。

旬のものは美味しい

旬の物は味も栄養価も高いので取り入れてみてください。特に沖縄の島野菜は栄養価が高いのでおすすめ☆





幼児献立表



日付	献立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	発芽玄米ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 キャベツの昆布あえ みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 ○油 油 砂糖 片栗粉 ごま油	○牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉	キャベツ 玉葱 大根 白菜 人参 いんげん ○ジャム 塩こんぶ わかめ	ジャムケーキ 牛乳
02 水	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ 果物 パンプキンスープ	○米 スパゲティ- 油	ハム ○豚肉 ○みそ バター 鶏ひき肉	オレンジ 玉葱 ブロッコリー 南瓜 しめじ 人参 ピーマン トマト	あんだんずー 焼きおにぎり お茶
07 月	ご飯 豆腐入りチーズオムレツ コールスローサラダ レタススープ	米 ○砂糖 油	○牛乳 卵 木綿豆腐 ベーコン とろけるチーズ	○オレンジ キャベツ レタス コーン缶 人参 トマト	オレンジカップゼリー 牛乳
08 火	麦ご飯 ゆで豚と野菜のゴマダレ 子魚サラダ ゆし豆腐	米 押麦 ねりごま オリーブ油	○牛乳 ゆし豆腐 豚肉 みそ しらす 豆腐 鶏ひき肉	大根 ○ブルーベリー もやし 赤ピーマン 人参 ねぎ ひじき あおさ	ウェアース ブルーベリー 牛乳
09 水	あわご飯 西京焼き 胡瓜の梅だれ和え 具だくさん豚汁	○さつま芋 米 油 砂糖	○豆乳 白身魚 豚肉 米みそ 鶏ひき肉	白菜 胡瓜 人参 いんげん ごぼう ねぎ うめ干し	蒸かし芋 豆腐
10 木	カレーライス 蒸し野菜サラダ ヨーグルト 野菜スープ	○食パン 米 じゃが芋 油	○牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉 ○きな粉 ○バター バター 鶏ひき肉	玉葱 ブロッコリー 人参 セロリー	きなごクリームパン 牛乳
11 金	焼きうどん・しょうゆ味 胡瓜とちくわの和え物 果物 すまし汁	ゆでうどん ○米 砂糖 油 ごま油	豚肉 豆腐 ちくわ かつお節 鶏ひき肉	オレンジ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 赤ピーマン ねぎ わかめ	ゆかりおにぎり お茶
12 土	中華どんぶり ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米 油 片栗粉	○牛乳 豚肉 みそ 油揚げ かつお節 鶏ひき肉	白菜 ブロッコリー 玉葱 ほうれん草 人参 干椎茸 にんにく 生姜	ジャムクラッカー 牛乳
14 月	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ 中華風コンソープ	米 片栗粉 ごま油 油	○牛乳 絹ごし豆腐 アミエビ 豚ひき肉 ○チーズ 卵 ハム 米みそ 鶏ひき肉	○バナナ クリームコーン缶 長ネギ いんげん 人参 切干大根 ひじき レモン果汁 にら 生姜 ほうれん草	バナナ キャンディチーズ 牛乳
15 火	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ すまし汁	米 ○フランスパン マヨネーズ じゃが芋 油 はちみつ	○牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ツナ油漬缶 鶏ひき肉	玉葱 ミニトマト ○ジャム 人参 コーン缶 ねぎ わかめ にんにく トマト	ジャムパン 牛乳
16 水	発芽玄米ご飯 魚のネギだれ 豆入りトマトサラダ 汁ピーマン	米 ピーマン 油 小麦粉 ごま油	○牛乳 白身魚 大豆 ハム 豚ひき肉 白ごま	トマト 玉葱 長ネギ 人参 胡瓜 ねぎ	タンナファクルー 牛乳
17 木	ご飯 島ラッキョウと鶏肉のうまみ炒め ゆかり和え みそ汁	米 ○ホットケーキ粉 油 ○砂糖 ○オリーブ油	○豆乳 鶏もも肉 ○ヨーグルト ○卵 みそ ちくわ	玉葱 人参 コボウ 島ラッキョウ ○ブルーベリージャム ねぎ 大根 ○レモン ほうれん草 ○バナナ	ヨーグルトケーキ 豆腐
18 金	ミートスパゲティ- 野菜スティック 果物 スープ	スパゲティ- ○米 マヨネーズ 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ○鶏干 ツナ油漬缶 粉チーズ 鶏ひき肉	玉葱 キウイ 人参 小松菜 ホールトマト トマトピューレ 胡瓜 コーン にんにく バナナ トマト	ごま塩おにぎり 食べる炒り子 お茶
19 土	豚丼 大根サラダ みそ汁	米 砂糖	豚肉 みそ しらす 鶏ひき肉	大根 玉葱 もやし 人参 水菜 ねぎ わかめ 南瓜	黒棒カルシウム 牛乳
21 月	あわご飯 厚揚げのそぼろ煮 いんげんおかか和え 味噌汁	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉	○牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 みそ ○チーズ かつお節 木綿豆腐	○バナナ いんげん 人参 玉葱 長ネギ ねぎ	バナナ キャンディチーズ 牛乳
22 火	ご飯 クリームシチュー ほうれん草ときのこのサラダ 果物	米 じゃが芋 マヨネーズ 油 砂糖	○豆乳 牛乳 鶏もも肉 ベーコン 鶏ひき肉	オレンジ ほうれん草 玉葱 人参 しめじ コーン グリーンアスパラガス	芋あんパン 豆腐
23 水	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 麩の味噌汁	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 押麦 マヨネーズ おつゆ麩	○牛乳 さけ ○卵 ○無塩バター みそ 白身魚	レタス ブロッコリー えのきたけ 人参 黄ピーマン ねぎ	ココアケーキ 牛乳
24 木	 お弁当会 	○さつま芋 ○上新粉 ○油	○牛乳	○あおのり	さつま芋もち 牛乳
25 金	鶏そば 甘酢和え ジーマー豆腐	沖縄そば ○米 砂糖 ゆでうどん	鶏もも肉 豚骨 ジーマー豆腐 ○ツナ味噌缶 鶏ひき肉	大根 胡瓜 ○人参 ねぎ ○よもぎ ○ひじき わかめ 長ネギ 人参 玉葱	フーチーバージュシー おにぎり お茶
26 土	鶏みそずき丼 サラダ もずくスープ	米	○牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 米みそ しらす	玉葱 ブロッコリー 白菜 長ネギ もずく 人参 コーン 赤ピーマン 万能ねぎ にら	はちやくみ 牛乳
28 月	ドライカレーライス レタスのサラダ ミルクスープ	米 じゃがいも 油 ○小麦胚芽のクラッカー 小麦粉	○牛乳 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ハム 粉チーズ 鶏ひき肉	○ぶどう 玉葱 レタス 人参 トマト わかめ にんにく しょうが	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー 牛乳
29 火	発芽玄米ご飯 豚肉のマーメイド焼き ひじきサラダ 味噌汁	○米 米	豚肉 ○さけ 油揚げ 鶏ひき肉	キャベツ かぼちゃ 長ネギ マーメイドジャム 人参 ひじき わかめ	鮭おにぎり お茶
30 水	あわご飯 さばの塩焼き 春雨和え すまし汁	米 ○食パン 油 はるさめ 砂糖 ごま油	○牛乳 さば ハム 油揚げ たら	南瓜 大根 トマト ねぎ 人参 胡瓜 レモン	黒ゴマジャムパン 牛乳
31 木	親子丼 ピーマンのツナあえ みそ汁	米 ○コーンフレーク 砂糖	○牛乳 ○ヨーグルト 鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 ツナ みそ すりごま	たまねぎ ピーマン 人参 いんげん ねぎ わかめ ほうれん草	シリアルヨーグルト 牛乳

※3日～5日はゴールデンウィークでお休みになります。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。



離乳食献立表



日付	時間帯	献立	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
01(火)	昼食	発芽玄米ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 キャベツの昆布あえ みそ汁	軟飯 豆腐つくね煮 キャベツの和え物 みそ汁	全粥 豆腐つくね煮 キャベツマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・大根) すまし汁
	午後おやつ	ジャムケーキ 牛乳	パンケーキ		
02(水)	昼食	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ 果物 パンプキンスープ あんだんすー焼きおにぎり お茶	マカロニのトマト煮 ブロッコリーサラダ 果物 パンプキンスープ 味噌焼きおにぎり	マカロニのトマト煮 ブロッコリーマッシュ 果物 パンプキンスープ	つぶし粥 ペースト(プロ・玉葱・人参) 果物 すまし汁
	午後おやつ	あんだんすー焼きおにぎり お茶	味噌焼きおにぎり		
07(月)	昼食	ご飯 豆腐入りチーズオムレツ コールスローサラダ レタススープ	軟飯 豆腐トマトチーズ焼き コールスロー風 レタススープ	全粥 豆腐トマトチーズ焼き キャベツマッシュ レタススープ	つぶし粥 ペースト(豆腐・トマト・キャベツ) すまし汁
	午後おやつ	オレンジカップゼリー 牛乳	オレンジカップゼリー		
08(火)	昼食	麦ご飯 ゆで豚と野菜のゴマダレ 子魚サラダ ゆし豆腐	軟飯 肉野菜炒め煮 子魚サラダ 豆腐すまし汁	全粥 肉団子と野菜炒め煮 子魚サラダ 豆腐すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・大根・しらす) 豆腐すまし汁
	午後おやつ	ウエハース プルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
09(水)	昼食	あわご飯 西京焼き きゅうりの梅だれ和え 具だくさん豚汁	軟飯 魚の味噌蒸し焼き きゅうり和え 具だくさんだんご汁	全粥 魚の味噌蒸し煮 きゅうりマッシュ 具だくさんだんご汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・いんげん) すまし汁
	午後おやつ	蒸かし芋 豆乳	蒸かし芋		
10(木)	昼食	カレーライス 蒸し野菜サラダ ヨーグルト 野菜スープ	軟飯 肉野菜煮込み 蒸し野菜サラダ ヨーグルト 野菜スープ	全粥 ポトフ 野菜マッシュ ヨーグルト 野菜スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・プロ) ヨーグルト すまし汁
	午後おやつ	きなこクリームパン 牛乳	ジャムパン		
11(金)	昼食	焼きうどん・しょうゆ味 胡瓜とちくわの和え物 果物 わかめすまし汁	肉野菜うどん 胡瓜和え物 果物 わかめすまし汁	肉野菜うどん 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	くたくた煮うどん ペースト(人参・玉葱・キャベツ) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ゆかりおにぎり お茶	おにぎり		
12(土)	昼食	中華どんぶり ブロッコリーのおかか和え みそ汁	軟飯 白菜と肉団子の煮物 ブロッコリーの和え みそ汁	全粥 白菜と肉団子の煮物 ブロッコリーマッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参) ブロッコリーマッシュ すまし汁
	午後おやつ	ジャムグラッカー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
14(月)	昼食	ご飯 マーボー豆腐 切干し大根サラダ 中華風コーンスープ	軟飯 豆腐バーグ煮 切干し大根サラダ コーンスープ	全粥 豆腐バーグ煮 野菜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(絹ごし・人参) すまし汁
	午後おやつ	バナナ キャンディチーズ 牛乳	バナナ		
15(火)	昼食	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ(ツナ) すまし汁	軟飯 ヨーグルトチキン ポテトサラダ 果物 すまし汁	全粥 ミニバーグトマト煮 ポテトマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・トマトじゃが) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	ジャムパン		

※3日～5日はゴールデンウィークでお休みになります。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

○離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

スムーズに離乳食・幼児食を進める為、ご協力よろしくお願いします。
アレルギーの問題等もあり、園で使う食材は、まずご家庭で口にしてから進めていきますので、
スムーズに離乳食を進める為、に離乳食食材チェック表で各期に使われる食材と献立表の食材をご確認の上
前日までは食され保育士へ伝えてチェックするようご協力よろしくお願いいたします。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。



日付	時間帯	完了期	離乳食 後期	離乳食 中期	離乳食 初期
16(水)	昼食	発芽玄米ご飯 魚のネギだれ 豆入りトマトサラダ 汁ピーン	軟飯 魚のネギだれ 豆入りトマトサラダ 汁ピーン	全粥 魚のマッシュ トマトサラダマッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト) すまし汁
	午後おやつ	タンナファクルー 牛乳	赤ちゃんせんべい		
17(木)	昼食	ご飯 島ラッキョウと鶏肉のうまみ炒め ゆかり和え みそ汁	軟飯 野菜と鶏団子煮 大根マッシュ みそ汁	全粥 野菜炒め煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト() すまし汁
	午後おやつ	ヨーグルトケーキ 豆乳	ヨーグルトパンケーキ		
18(金)	昼食	ミートスバゲティー 野菜スティック 果物 スープ	マカロニと肉団子のトマト煮 野菜スティック 果物 スープ	マカロニと肉団子のトマト煮 野菜マッシュ 果物 スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) 果物 すまし汁
	午後おやつ	ごま塩おにぎり 食べる炒り子 お茶	塩おにぎり		
19(土)	昼食	豚丼 大根サラダ みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 大根サラダ みそ汁	全粥 肉団子と野菜煮 大根マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・大根・しらす) すまし汁
	午後おやつ	黒棒カルシウム 牛乳	赤ちゃんせんべい		
21(月)	昼食	あわご飯 厚揚げのそぼろ煮 いんげんおかか和え お芋入り味噌汁	軟飯 豆腐とつくね煮 いんげんおかか和え お芋入り味噌汁	全粥 豆腐とつくね煮 いんげんマッシュ お芋入り味噌汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・玉葱) すまし汁
	午後おやつ	バナナ キャンディチーズ 牛乳	バナナ		
22(火)	昼食	ご飯 クリームシチュー ほうれん草ときのこのサラダ 果物	軟飯 鶏野菜ミルク煮 ほうれん草ときのこのサラダ 果物	全粥 野菜ミルク煮 ほうれん草マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・ほうれん) 果物 すまし汁
	午後おやつ	芋パン 豆乳	芋パン		
23(水)	昼食	妻ご飯 鮭のオーロラソース焼き サラダ 麩の味噌汁	軟飯 白身魚の蒸し焼き サラダ 麩の味噌汁	全粥 白身魚の蒸し焼き サラダマッシュ 麩の味噌汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・プロ・人参) すまし汁
	午後おやつ	ココアケーキ 牛乳	ケーキ		
24(木)	昼食	 お弁当当会			
	午後おやつ	さつま芋もち 牛乳	さつま芋もち		
25(金)	昼食	鶏そば 甘酢和え シーマーミ豆腐	煮込みうどん 和え物	煮込みうどん 野菜マッシュ	くたくた煮うどん ペースト(大根・南瓜)
	午後おやつ	フーチバーシューシーおにぎり お茶	炊き込みおにぎり		
26(土)	昼食	鶏みそすき丼 サラダ もずくスープ	軟飯 鶏みそ煮 サラダ もずくスープ	全粥 鶏団子みそ煮 サラダマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・豆腐・プロ) すまし汁
	午後おやつ	はちやぐみ 牛乳	赤ちゃんせんべい		
28(月)	昼食	ドライカレーライス レタスのサラダ ミルクスープ	軟飯 ハンバーグ レタスのサラダ ミルクスープ	全粥 煮込みハンバーグ レタスマッシュ スープ	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
	午後おやつ	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー 牛乳	ぶどうゼリー		
29(火)	昼食	発芽玄米ご飯 豚肉のマーレード焼き ひじきサラダ 味噌汁	軟飯 豚肉の蒸し照り焼き ひじきサラダ 味噌汁	全粥 つくねの蒸し煮 サラダマッシュ 味噌汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参) すまし汁
	午後おやつ	鮭おにぎり お茶	おにぎり		
30(水)	昼食	あわご飯 さばの塩焼き 春雨和え すまし汁	軟飯 魚の煮物 春雨和え すまし汁	全粥 魚マッシュ トマトと胡瓜マッシュ すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト) すまし汁
	午後おやつ	黒コマジャムパン 牛乳	ジャムパン		
31(木)	昼食	親子丼 ピーマンのツナあえ みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 ピーマン和え みそ汁	全粥 鶏団子野菜煮 野菜マッシュ みそ汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん草・人参) すまし汁
	午後おやつ	シリアルヨーグルト 牛乳	シリアルヨーグルト		