

令和 8年 5月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 屋 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1	きん	おたのしみ かい (こどものひのかい)	わかめごはん・みそしる(とうふ・きやべつ)・おれんじ こいのぼりはんぱーぐ・ぶろっこりーごまあえ	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
2	ど		みそらーめん・ちんげんさいつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
18	げつ	ごはん	ぽーくすーぷ(ちんげんさい・たまねぎ) とりにくのこーんふれーくやき きやべつにんじんちゅうかあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ばたーぽてと	ぎゅうにゅう ばたーぽてと
19	か	ごはん	みそしる(だいこん・ながねぎ)・ぶたにくごまやき ぶろっこりーおかかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ぱいんけーき	ぎゅうにゅう ぱいんけーき
20	すい	ばたーろーる	あすばらしちゅー・かれのいむにえるふう こまつなこーんあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご やきおにぎり (かつおぶし・あおのり)	ぎゅうにゅう やきおにぎり (かつおぶし・あおのり)
7 21	もく	ごはん	ばんちゃ・つなかれー・だいこんわかめあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご まめばん	ぎゅうにゅう まめばん
8 22	きん	ごはん	みそしる(こまつな・ふ)・かみなりとうふ きゅうりのしょうゆあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ きなこくつきー	ぎゅうにゅう きなこくつきー
9 23	ど		ばんちゃ・みーとそーすすばげてい ほうれんそうのりあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
11 25	げつ	ごはん	みそしる(みずな・たまねぎ)・ぶたにくのしょうがやき ぽてとさーだ・おれんじ	よーぐると・りんご てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
12 26	か	ごはん	みそしる(だいこん・ふのり)・ほっかいかけあげ あまずもやし・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ちーずとーすと	ぎゅうにゅう ちーずとーすと
13 27	すい	ごはん	とうにゅうみそしる(はくさい・えのき)・さばみそやき ごまにんじん・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご すいーとぽてと	ぎゅうにゅう すいーとぽてと
14 28	もく	ごはん	ばんちゃ・きやべつかれー・ぶろっこりーしょうがあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ じゃむすこーん	ぎゅうにゅう じゃむすこーん
15 29	きん	ごはん	みそしる(なまあげ・ふき)・とうふのつなやき にしょくびたし・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご てつきょうかおかし	ぎゅうにゅう てつきょうかおかし
16 30	ど		わかめうどん・じゃがいものぐらっせふう・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし

※ 1日(金)…こどもの日の会(お楽しみ会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和8年5月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

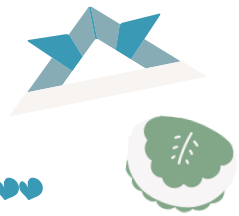
認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐キャベツあんかけ煮 人参煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(キャベツ・I/キ) ハンバーグ ブロッコリーごま和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 挽肉人参煮 果物
2	土	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 チンゲン菜煮あらつぶし	挽肉人参あんかけうどん チンゲン菜ツナ和え 果物	食パン 豆乳 果物
18	月	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜あんかけ煮 キャベツ煮あらつぶし	麦茶 軟飯 挽肉チンゲン菜あんかけ煮 キャベツ人参中華和え 果物	軟飯 スープ(人参) 挽肉キャベツ玉葱あんかけ煮 果物
19	火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 ブロッコリー煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(大根・長葱) 挽肉大根あんかけ煮 ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(大根) 挽肉ブロッコリーあんかけ煮 果物
20	水	つぶし粥 スープ カレイ煮つぶし じゃが芋煮つぶし	パン粥※ スープ カレイ人参あんかけ煮 じゃが芋煮あらつぶし	食パン カレイ人参ミルクあんかけ煮 小松菜コーン和え 果物	雑炊(カレイ・アスパラ・コーン) 人参炒め煮 果物
7	21 木	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ じゃが芋煮あらつぶし 人参煮あらつぶし	軟飯 ツナシチュー 大根わかめ和え 果物	トースト スープ(玉葱) ツナ大根人参煮 果物
8	22 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜あんかけ煮 玉葱煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(小松菜・麩) カミナリ豆腐 胡瓜の醤油和え 果物	軟飯 すまし汁(玉葱) 豆腐小松菜人参あんかけ煮 果物
9	23 土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 ほうれん草煮あらつぶし	麦茶 軟飯 ミートソーススパゲティ ほうれん草のり和え 果物	食パン 豆乳 果物
11	25 月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参煮あらつぶし	麦茶 軟飯 挽肉玉葱あんかけ煮 ポテトサラダ 果物	軟飯 スープ(玉葱) 挽肉じゃが芋人参あんかけ煮 果物
12	26 火	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭大根あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(大根・ワリ) 北海かき揚げ湯通し 甘酢もやし 果物	トースト スープ(玉葱) 鮭大根人参あんかけ煮 果物
13	27 水	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 人参煮あらつぶし	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・I/キ) さばみそ焼き ごま人参 果物	軟飯 スープ(さつま芋) さば人参白菜煮 果物
14	28 木	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ブロッコリーあんかけ煮 じゃが芋煮あらつぶし	軟飯 キャベツシチュー ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 すまし汁(ブロッコリー) 鶏挽肉人参キャベツあんかけ煮 果物
15	29 金	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐白菜あんかけ煮 人参煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(ワ) (生揚げ抜き) 豆腐ツナ焼き 二色浸し 果物	軟飯 スープ(人参) 豆腐白菜あんかけ煮 果物
16	30 土	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 じゃが芋煮あらつぶし	挽肉人参あんかけうどん じゃが芋のグラッセ風 果物	食パン 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



5月 食育だより



新年度が始まって1か月が経ちました。園生活にもそろそろ慣れてきた頃でしょうか？
新しい環境で疲れも出やすい時です。元気よく園生活を送れるように早寝早起きを心がけ、規則正しい生活をして
元気に過ごしていきましょう。

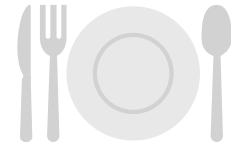
食育って何だろう？

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に
付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生きることの源であり、心と体の健康を維持し生き生きと暮らすために、特に乳幼児
期は、日頃から興味・関心をもって生活し、生涯にわたって「楽しく食を営む力」を培うことが重要
です。

●「食を営む力」の育成に向けた、5つの子ども像

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備に関わる子ども
- 食べ物を話題にする子ども



家庭でも一緒に買い物に行ったり、一緒に料理をしたり、食事のマナーを伝えたりなどの取り組み
も大切になってきます。家族で協力しあい、できることを楽しく取り組んでみましょう。

栄養バランスよく食べよう

多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食、主菜、副菜を
組み合わせて食べることです。

- 主食
炭水化物の供給源となるごはん、パン、めんなどを主材料とする料理。
- 主菜
たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理。
- 副菜（1～2品）
各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、海藻、芋、豆類（大豆を除く）
きのこを主材料とする料理。



☆給食についてのお知らせ☆

札幌市保育所等給食管理運営指針の改訂により、離乳食の食材の固さや大きさが変わりました。
また、日本人の食事摂取基準に係り札幌市保育所給食における給与栄養目標量の改訂にて1～2歳児の
食塩相当量が引き下がりました。それに伴い、今年度から汁物の回数が減っております。
汁物に代えて番茶が付きます。番茶を組み合わせる際、全体のボリューム感が減りすぎないように、献立によっ
ては主菜の量を増やしております。