

2026年 5月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 初期				1 つぶし10倍粥 魚のすり流し キャベツのくたくた煮	2 つぶし10倍粥 豆腐と人参のトロトロ煮 バナナペースト
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 つぶし10倍粥 魚とブロッコリー煮 大根ペースト	8 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し かぼちゃペースト	9 つぶし10倍粥 小松菜と魚のだし煮 胡瓜のとろとろ煮
11 シラス粥 豆腐とほうれん草のすり流し 人参ペースト	12 つぶし10倍粥 魚と白菜のすり流し ブロッコリーのペースト	13 つぶし10倍粥 豆腐と人参のすり流し キャベツピュレ	14 つぶし10倍粥 人参と魚のペースト 玉葱のすり流し	15 つぶし10倍粥 豆腐と胡瓜のだし煮 にんじんペースト	16 シラス粥 じゃが芋煮 バナナペースト
18 つぶし10倍粥 豆腐のペースト トマトとじゃがいも煮	19 つぶし10倍粥 魚のすり流し 人参ペースト	20 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し 人参スープ	21 おべんとう	22 つぶし10倍粥 豆腐と人参のだし煮 きゅうりのだし煮	23 つぶし10倍粥 魚と人参のだし煮 キャベツのだし煮
25 きなこ粥 豆腐のだし煮 人参のだし煮	26 つぶし10倍粥 魚のすり流し じゃがいもペースト	27 つぶし10倍粥 豆腐のすり流し 胡瓜のだし煮	28 つぶし10倍粥 魚のスープ煮 大根のすり流し	29 つぶし10倍粥 豆腐とブロッコリー煮 さつまいもペースト	30 つぶし10倍粥 魚とキャベツ煮 バナナペースト
5～6カ月の離乳食 この時期は、母乳やミルク以外のものを飲み込む練習をします。 離乳食の形態は、滑らかにすりつぶしたポタージュ状のがおすすめです！ 今はまだ、栄養のほとんどを母乳やミルクから摂りますので、離乳食を沢山食べなくても 悩む必要はありません。離乳食に慣れてきたら次のステップに進みましょう！！ 					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

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	金	ホキ	10倍がゆ	キャベツ
2	土	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	人 参 バナナ
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	鮭	1 0 倍がゆ	ブロッコリー 大根
8	金	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	南瓜
9	土	ホキ	1 0 倍がゆ	小松菜 胡瓜
10	日			
11	月	シラス 絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	ホウレン草 人 参
12	火	ホキ	1 0 倍がゆ 片栗粉	白菜 ブロッコリー
13	水	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	人 参 キャベツ
14	木	赤魚	1 0 倍がゆ	人 参 玉葱
15	金	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	胡瓜 人 参
16	土	シラス	1 0 倍がゆ じゃがいも	バナナ
17	日			
18	月	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ じゃがいも	トマト
19	火	ホキ	1 0 倍がゆ	人 参
20	水	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	人 参
21	木			
22	金	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	人 参 胡瓜
23	土	ホキ	1 0 倍がゆ	人 参 キャベツ
24	日			
25	月	きな粉 絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	人 参
26	火	ホキ	1 0 倍がゆ	じゃがいも
27	水	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ	胡瓜
28	木	鮭	1 0 倍がゆ	大根
29	金	絹ごし豆腐	1 0 倍がゆ さつまいも	ブロッコリー
30	土	ホキ	1 0 倍がゆ	キャベツ バナナ
31	日			

☆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、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。