

2026年度 5がつ

こ ん だ て

末吉にこにこ保育園

日 (曜)	ごっくん期 (初期ごろ 5~6ヶ月ごろ)		もぐもぐ期 (中期ごろ 7~8ヶ月ごろ)		かみかみ期 (後期ごろ 9~11ヶ月ごろ)	
	メニュー	使用している食材	メニュー	使用している食材	メニュー	使用している食材
11 ・ 25 (月)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ しらすと南瓜のマッシュ	精白米・人参・玉葱 しらす・南瓜	きな粉がゆ かれのいのトマト煮 さつまいの煮物 かぶスープ	精白米・きな粉・かれい・トマト さつまい・かぶ かつおだし・醤油・片栗粉	きな粉がゆ かれのいのトマト煮 さつまいの煮物 かぶスープ	精白米・きな粉・かれい・トマト さつまい・かぶ かつおだし・醤油・片栗粉
12 ・ 26 (火)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 麩と小松菜のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 麩・小松菜	おかゆ ささみとチンゲン菜の味噌煮 きゅうりの煮物 茄子スープ	精白米・ささみ・チンゲン菜 きゅうり・茄子 味噌 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ ささみとチンゲン菜の味噌煮 きゅうりの煮物 茄子スープ	精白米・ささみ・チンゲン菜 きゅうり・茄子 味噌 かつおだし・醤油・片栗粉
13 ・ 27 (水)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ かれいとさつまいのマッシュ	精白米・人参・玉葱 かれい・さつまい	スープスパゲティ(キャベツ) 鮭としめじの煮物 ブロッコリーの煮物	スパゲティ・キャベツ・鮭・しめじ ブロッコリー かつおだし・醤油・片栗粉	スープスパゲティ(キャベツ) 鮭としめじの煮物 ブロッコリーの煮物	スパゲティ・キャベツ・鮭・しめじ ブロッコリー かつおだし・醤油・片栗粉
14 ・ 28 (木)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐と大根のつぶし煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・大根	パンがゆ 豆腐とほうれん草のあんかけ 小松菜の煮物 えのきスープ	食パン・粉ミルク・豆腐 ほうれん草・小松菜・えのき かつおだし・醤油・片栗粉	食パン チキンナゲット 小松菜の煮物 えのきスープ	食パン・豆腐・鶏ひき肉 小松菜・えのき サラダ油 かつおだし・醤油・片栗粉
1 15 29 (金)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ しらすと人参のつぶし煮	精白米・人参・玉葱 しらす	おかゆ しらすと白菜の煮物 南瓜の煮物 人参スープ	精白米・しらす・白菜・南瓜・人参 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ しらすと白菜の煮物 南瓜の煮物 人参スープ	精白米・しらす・白菜・南瓜・人参 かつおだし・醤油・片栗粉
2 16 30 (土)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 麩とブロッコリーのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 麩・ブロッコリー	おかゆ ツナと玉葱の煮物 大根の煮物 コーンスープ	精白米・ツナ缶・玉葱・大根 コーン缶 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ ツナと玉葱の煮物 大根の煮物 コーンスープ	精白米・ツナ缶・玉葱・大根 コーン缶 かつおだし・醤油・片栗粉
18 (月)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ かれいとほうれん草のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 かれい・ほうれん草	ひじきがゆ 鮭と茄子のあんかけ かぶの煮物 葱スープ	精白米・ひじき・鮭・茄子・かぶ 万能葱 かつおだし・醤油・片栗粉	ひじきがゆ 鮭と茄子のあんかけ かぶの煮物 葱スープ	精白米・ひじき・鮭・茄子・かぶ 万能葱 かつおだし・醤油・片栗粉
19 (火)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐ときゅうりのくず煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・きゅうり	おかゆ 大豆といんげんの煮物 じゃが芋の煮物 しめじスープ	精白米・大豆・いんげん・じゃが芋 しめじ かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ いんげんのそぼろあんかけ じゃが芋の煮物 しめじスープ	精白米・いんげん・じゃが芋 しめじ・豚ひき肉(赤身) かつおだし・醤油・片栗粉
20 (水)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 麩とキャベツのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 麩・キャベツ	うどん(ブロッコリー) かれいとえのきの煮物 人参の煮物	うどん・ブロッコリー・かれい えのき・人参 かつおだし・醤油・片栗粉	うどん(ブロッコリー) かれいとえのきの煮物 人参の煮物	うどん・ブロッコリー・かれい えのき・人参 かつおだし・醤油・片栗粉
7 ・ 21 (木)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ しらすと茄子のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 しらす・茄子	おかゆ ささみとキャベツの煮物 さつまいの煮物 トマトスープ	精白米・ささみ・キャベツ さつまい・トマト かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ ささみとキャベツのカレー風煮 さつまいの煮物 トマトスープ	精白米・ささみ・キャベツ さつまい・トマト カレー粉 かつおだし・醤油・片栗粉
8 ・ 22 (金)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ かれいとじゃが芋のマッシュ	精白米・人参・玉葱 かれい・じゃが芋	パンがゆ しらすと小松菜のあんかけ きゅうりの煮物 白菜スープ	食パン・粉ミルク・しらす 小松菜・きゅうり・白菜 かつおだし・醤油・片栗粉	食パン コロケ きゅうりの煮物 白菜スープ	食パン・じゃが芋・豚ひき肉(赤身) きゅうり・白菜 パン粉・サラダ油 かつおだし・醤油・片栗粉
9 ・ 23 (土)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐とかぶのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・かぶ	おかゆ 麩とチンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 もやしスープ	精白米・麩・チンゲン菜 南瓜・もやし かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 麩とチンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 もやしスープ	精白米・麩・チンゲン菜 南瓜・もやし かつおだし・醤油・片栗粉

* 後期食の後半は、主食のおかゆが軟飯になり、主菜のあんかけが無くなります。
* 材料の都合により、メニューに変更があることをご了承ください。 <献立作成者> 鶴野