令和８年５月　　離　乳　食　献　立　表　　後期（9か月から11か月頃）　　バンビ保育園梅島園

日	曜日	午前食＋ミルク（10時～11時） 午後食＋ミルク（2時半～3時頃）	食材 血や肉を作るもの（赤）	熱や力となるもの（黄）	体の調子をよくするもの（緑）	その他 調味料等
11 25	月	煮込みうどん		干しうどん	青菜,人参,葱	醤油,かつお節
		鶏肉と野菜のやわらか煮　果物	鶏肉	片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜　果物	醤油,かつお節
		青菜雑炊またはご飯		米	青菜	かつお節
		高野豆腐の野菜煮	高野豆腐	片栗粉,白砂糖	ｷｬﾍﾞﾂ,人参	醤油,かつお節
12 26	火	５倍粥または軟飯		米		
		豆腐と野菜のみそ煮	豆腐,みそ	片栗粉	玉葱,人参	かつお節
		清汁　果物			大根,葉葱　果物	醤油,かつお節
		青のり雑炊またはご飯	青のり	米		かつお節
		豚肉の野菜煮	豚肉	じゃが芋,片栗粉	人参,もやし	醤油,かつお節
13 27	水	５倍粥または軟飯		米		
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	胡瓜,大根,人参	醤油,かつお節
		みそ汁　果物	みそ	さつま芋	玉葱　果物	かつお節
		野菜雑炊またはご飯		米	胡瓜,玉葱	かつお節
		大根のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉,白砂糖	大根,人参	醤油,かつお節
14 28	木	５倍粥または軟飯		米		
		豆腐の野菜煮	豆腐	片栗粉	青菜,人参,葱	醤油,かつお節
		みそ汁　果物	みそ		玉葱,葉葱　果物	かつお節
		食パン		食パン		
		鶏野菜スープ	鶏肉	片栗粉	青菜,玉葱,人参	醤油,かつお節
1 15	金	食パン		食パン		
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		野菜スープ　果物			人参,小松菜　果物	醤油,かつお節
		人参雑炊またはご飯		米	人参	かつお節
		鶏団子と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱,小松菜	醤油,かつお節
29	金	５倍粥または軟飯		米		
		豚肉と野菜の煮物	豚肉	片栗粉	青菜,玉葱	醤油,かつお節
		みそ汁　果物	みそ		もやし,人参　果物	かつお節
		玉ねぎ雑炊またはご飯		米	玉葱	かつお節
		麩と大根の煮物		玉ふ,片栗粉	人参,大根	醤油,かつお節
2 16 30	土	５倍粥または軟飯		米		
		野菜と豆腐の煮物	豆腐	片栗粉	胡瓜,玉葱,人参	醤油,かつお節
		みそ汁　果物	みそ		南瓜,葱　果物	かつお節
		南瓜雑炊またはご飯		米	南瓜	かつお節
		野菜のそぼろ煮	鶏肉	片栗粉	胡瓜,人参,もやし	醤油,かつお節
18	月	５倍粥または軟飯		米		
		キャベツのそぼろ煮	豚肉	片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		清汁　果物			大根,葱　果物	醤油,かつお節
		わかめ雑炊またはご飯	わかめ	米		かつお節
		野菜と肉団子の煮物	豚肉	片栗粉	玉葱,人参	醤油,かつお節
19	火	５倍粥または軟飯		米		
		鶏肉と野菜のトマト煮	鶏肉	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	玉葱,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	醤油,かつお節
		清汁　果物			人参,葉葱　果物	醤油,かつお節
		食パン		食パン		
		豆腐と野菜のスープ	豆腐		玉葱,人参,もやし	醤油,かつお節
20	水	煮込みうどん	豚肉	干しうどん,片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱	醤油,かつお節
		じゃが芋の甘煮　果物		じゃが芋,片栗粉,三温糖	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ冷,人参　果物	醤油,かつお節
		鶏野菜雑炊またはご飯	鶏肉	米	人参	かつお節
		野菜煮		片栗粉	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ冷,ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱	醤油,かつお節
7	木	５倍粥または軟飯		米		
		高野豆腐と野菜の煮物	高野豆腐	じゃが芋,片栗粉,白砂糖	人参	醤油,かつお節
		みそ汁　果物	みそ		玉葱　果物	かつお節
		玉ねぎ雑炊またはご飯		米	玉葱	かつお節
		麩と野菜のやわらか煮		じゃが芋,片栗粉,玉ふ	人参	醤油,かつお節
21	木	５倍粥または軟飯		米		
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉	片栗粉,白砂糖	大根,人参	醤油,かつお節
		みそ汁　果物	みそ		玉葱,青菜　果物	かつお節
		玉ねぎ雑炊またはご飯		米	玉葱	かつお節
		麩と野菜のやわらか煮		片栗粉,玉ふ	大根,人参,青菜	醤油,かつお節
8 22	金	食パン		食パン		
		魚と野菜の煮物	魚	片栗粉	胡瓜,玉葱	醤油,かつお節
		野菜スープ　果物			青菜,人参　果物	醤油,かつお節
		さつま芋雑炊またはご飯		米,さつま芋		かつお節
		大豆の野菜煮	大豆水煮缶	片栗粉,白砂糖	玉葱,人参	醤油,かつお節
9 23	土	５倍粥または軟飯		米		
		野菜と大豆煮	大豆水煮缶	片栗粉,白砂糖	ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ冷,人参	醤油,かつお節
		みそ汁　果物	みそ	じゃが芋	玉葱　果物	かつお節
		ひじき雑炊またはご飯	干しひじき	米		かつお節
		麩の野菜煮		片栗粉,玉ふ	玉葱,人参	醤油,かつお節

今月の平均栄養価　エネルギー：４２１ kcal　たんぱく質：１４.０ｇ　脂質：１２.３ｇ

○今月の使用予定果物：美生柑・清見オレンジ・あまなつみかん・バナナ・みかん缶・もも缶（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○主食はそれぞれの進み具合により５倍粥か軟飯、または米飯になります。

5月 給食だより

バンビ保育園梅島園
會澤

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか。お休み中に、少し乱れた生活リズムを整えるためのポイントをご紹介します。

◆早く寝よう　夜寝ている時に、成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長を促します。

◆早起きをしよう　朝の光を浴びると生体リズムがリセットされます。

◆朝ごはんを食べよう　朝ごはんを食べると体温があがり、頭も身体もすっきり目覚めます。

～朝ごはんのもうひとつの効果～

朝ごはんのもうひとつの効果に「便秘予防」があります。胃に食べ物が入ると大腸が動き出します。あたたかいスープはより効果的です。

●朝ベジレシピ　ミルクスープ●

＜材料＞幼児1食分

- 冷凍ブロッコリー・・3房
- ロースハム・・1枚
- 牛乳・・1/2カップ
- 顆粒コンソメ・・小さじ2/3

※1.5倍の分量で作ると、大人の1食分になります。

～作り方～

1 ハムを食べやすい大きさにちぎる。
2 カップにハムとその他の材料を入れ軽くかき混ぜる。
3 電子レンジ（600ワット）で2分加熱する。
4 軽くかき混ぜて、完成！

足立区公式 Instagram「@adachi__city__official」でレシピ動画紹介中

※今月の使用予定の食材

○くだもの・・・バナナ・美生柑・清美オレンジ・あまなつみかん・みかん缶・もも缶

○魚・・・鮭（13・27日）、かれい（8・22日）、さば水煮缶（7日）　○そら豆・・・12・26日

○グリーンアスパラ・・・19日　○たけのこ水煮・・・20日

献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。

給食のテーマ：素材を活かした味付けを楽しむ

園では、素材の味が楽しめるよう、うま味を効かせたうす味の給食にしています。今月は、旬の野菜を園児が食べやすいよう、人気のドレッシングやカレーに取り入れました。

8日は、かむカムデー　大豆や青菜を使用した『お豆のスープ』です

１９日は、
食育・やさいの日

ごぼう

今月は「ごぼうドライカレー」です。

ごぼうの中華和え

鶏肉とごぼうの炒め煮

4～6月が旬の「新ごぼう」はアクが少なく香りが良いのが特徴です。

クックパッド「東京あだち食堂」では保育園レシピを紹介しています。