


2026年5月 --- 🍀 --- 🍀 献立表 🌻 --- 🌻 --- 認定こども園小谷村保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	調味料	
1日 (金) ・ 22日 (金)	凍り豆腐のふわふわ煮 海草サラダ みそ汁	牛乳 豆乳寒天入りフルーツポンチ 	ごはん、砂糖、 ごま油	牛乳、卵、調製 豆乳、かにかま ぼこ、米みそ (淡色辛みそ)、 凍り豆腐、ツナ 油漬缶	もやし、バナナ、た まねぎ、みかん缶、 パン缶、にんじ ん、きゅうり、こまつ な、ねぎ、なめこ、し いたけ、みつば、か んてん、カットわか め、かんでんクック	煮干だし汁、 しょうゆ、酢、み りん、酒	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 280 mg 塩分 2.5 g
7日 (木) ・ 21日 (木)	タコライス パインのサラダ ワンタンスープ	牛乳 マーマレードケーキ	ごはん、ホット ケーキ粉、ワン タンの皮、油、 はちみつ、砂糖	牛乳、豚ひき 肉、調製豆乳、 チーズ、ベーコ ン、バター	たまねぎ、キャベ ツ、マーマレー ド、パイン缶、レタ ス、にんじん、チ ンゲンサイ、きゅう り、ピーマン、カッ トわかめ	ケチャップ、酢、 しょうゆ、洋風 スープ、食塩、 こしょう	エネルギー 680 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 307 mg 塩分 2.0 g
8日 (金)	こいのぼりフライ たけのこの煮物 青菜のみそ汁	牛乳 ミニたい焼き	ごはん、小麦 粉、パン粉、 油、砂糖	牛乳、ししゃも、 生揚げ、卵、魚 肉ソーセージ、 ちくわ、白み そ、つぶしあん (砂糖添加)	たけのこ(ゆ で)、にんじん、 たまねぎ、こま つな、いんげん	しょうゆ、みり ん、食塩 	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 359 mg 塩分 1.8 g
★こいのぼり誕生会★おにぎりを持ってきてください。							
11日 (月) ・ 25日 (月)	豚肉とれんこんの黒酢炒め 11日)こごみのマヨネーズサラダ 25日)切り干し大根のマヨサラダ みそ汁	牛乳 フルーツグラノーラクッキー	ごはん、コーン フレーク、ホット ケーキ粉、マヨ ネーズ、油、砂 糖	牛乳、豚肉 (肩)、白みそ、 調製豆乳、ハム	こごみ・若芽、 れんこん、もや し、にんじん、こ まつな、しめじ、 黄ピーマン、レ タス、ピーマン、 コーン(冷凍)	しょうゆ、黒酢、 酒、白こしょう、 食塩	エネルギー 649 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.6 g カルシウム 232 mg 塩分 1.8 g
★カミカミ献立★よく噛んで食べましょう							
12日 (火) ・ 26日 (火)	チンジャオロース 磯辺和え じゃがいものみそ汁	ババロア おせんべい	ごはん、じゃが いも、砂糖、 油、片栗粉	豚肉(肩)、白み そ、ごま	たけのこ(ゆで)、 キャベツ、もやし、 にんじん、ピーマ ン、みかん缶、ほ うれんそう、たま ねぎ、ブルーベ リージャム、カッ トわかめ、焼きのり	しょうゆ、みり ん、オイスター ソース	エネルギー 636 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g カルシウム 131 mg 塩分 1.5 g
13日 (水) ・ 27日 (水)	豚のねぎだれ焼き もやしと油揚げの中華和え わかめスープ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ごはん、小麦 粉、砂糖、油、 ごま油	牛乳、豚肉(肩 ロース)、調製豆 乳、油揚げ、ご ま	もやし、かぼ ちゃ、キャベツ、 ねぎ、こまつ な、きゅうり、え のきたけ、にん じん、カットわか め	しょうゆ、酢、鳥 がらだし汁、み りん、食塩、こ しょう 	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 279 mg 塩分 1.5 g
14日 (木) ・ 28日 (木)	チキンの薬味ソースがけ ひじきの煮物 凍み大根のポトフ	牛乳 フルーツゼリー おせんべい	ごはん、じゃが いも、しらたき、 砂糖、片栗粉、 ごま油、油	牛乳、鶏もも 肉、ウイン ナー、ちくわ、 だいず水煮缶 詰	みかん缶、パン 缶、にんじん、た まねぎ、キャベ ツ、切り干しだい こん、ねぎ、いん げん、かんでん、 ひじき	しょうゆ、酢、み りん、コンソメ、 おろししょうが、 食塩、白こしょ う、こしょう	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 244 mg 塩分 2.3 g
15日 (金) ・ 29日 (金)	さわらのみそ焼き カラフルごま和え まいたけのすまし汁	牛乳 バナナ ビスケット 	ごはん、油、砂 糖	牛乳、さわら、 絹ごし豆腐、ち くわ、米みそ (甘みそ)、すり ごま	バナナ、もや し、まいたけ、だ いこん、きゅう り、赤ピーマン、 黄ピーマン、ね ぎ、にんじん	しょうゆ、酒、み りん、食塩	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 223 mg 塩分 1.7 g
18日 (月)	ハヤシライス チキンサラダ プレーンラッシー	麦茶 凍り豆腐のラスク	ごはん、じゃが いも、砂糖、マヨ ネーズ、油	牛乳、ヨーグル ト(無糖)、豚肉 (肩)、鶏むね 肉、凍り豆腐	たまねぎ、にん じん、レタス、 きゅうり、グリン ピース(冷凍)、 レモン果汁	ハヤシルウ、カ レー粉、おろし にんにく	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.8 g カルシウム 244 mg 塩分 2.6 g

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価		
			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	調味料			
19日 (火)	黒豆ごはん	牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉 	牛乳、あじ、ホイップクリーム、だいず(乾)、白みそ、かつお節、ごま	ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、生わらび、うめ干し、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー	652	kcal
	あじの竜田揚げ	ケーキビスケット					たんぱく質	21.8	g
	ブロッコリーのおかか和え						脂質	20.4	g
	わらびのみそ汁						カルシウム	373	mg
	★食育の日★ごはんはいりません						塩分	2.1	g
20日 (水)	豚きつねうどん	牛乳	ゆでうどん、ロールパン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、きな粉、ごま	もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、たまねぎ、こまつな、しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー	549	kcal
	ほうれん草のナムル	きな粉揚げパン					たんぱく質	20.7	g
	麦茶						脂質	22.4	g
	★麺メニュー★ごはんはいりません						カルシウム	264	mg
							塩分	2.7	g

0・1・2
歳児

箸につながる スプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

① 手づかみ食べ

(生後9か月頃～)



ひじを起点に、つかんだ物を口に運ぶ。

ワンポイント

手づかみ食べの頃からスプーンは置いておきましょう。自然に興味をもち始めます。

② 上手握り

(1歳～1歳半頃)



柄の部分を上から握る。

じょうずに
食べられる
かな～



ワンポイント

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)



柄の部分を下から握る。

③ 鉛筆握り (2歳頃～)



スプーンの柄の部分を、3本の指で持つ。



※発達には個人差があります

5月5日はこどもの日/端午の節句

子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。この日にかしわ餅を食べたり、菖蒲のお風呂にはいる習わしがあります。



菖蒲の強い香りが邪気や災いを払うとされています。

かしわの木は新芽が出るまで古い葉っぱが落ちないことから「子孫繁栄」の願いが込められています。

