



食育だより 5月号



今月もたくさんの春野菜が登場しています♪
子供達にはエンドウ豆の鞘剥きなどをお願いして
食材に触れる体験をしてもらいます!!
今が旬の春野菜を楽しみながら給食の時間を過ごします。



5月5日は端午の節句とこどもの日

☆端午の節句

男の子の誕生を祝い成長を願う日

☆こどもの日

子供の幸福を願い母に感謝をする日



- ・元気にたくましく成長しますようにと願いを込めて飾る「こいのぼり」
- ・こどもの身を守ってくれますようにと願いを込めて飾る「かぶと」

エンドウ豆の種類

エンドウ豆ができる前の葉と茎部分は？

→豆苗

鞘ごと食べるのは？

→きぬさや

成熟した身を食べるのは？

→グリーンピース

★スナップエンドウは実が大きくなっても
鞘が硬くならないようグリーンピースを
品種改良して誕生しました。

おやつ役割について

① 心の栄養

子供たちにとっておやつは「楽しみ」要素が強い
ため「心の栄養」となります。

② 栄養を補う捕食

小さな身体に対してたくさんのエネルギー
が必要な子供たち。胃の容量が小さく一度
に食べられる量が限られているため、朝昼
夜の食事だけでは栄養が十分に摂れませ
ん。不足しがちな栄養素を補う食事として
おやつが必要になります。

5月の旬の食材

春キャベツ 新じゃが

パイナップル イチゴ きくらげ



エンドウ豆 いんげん豆 わかめ

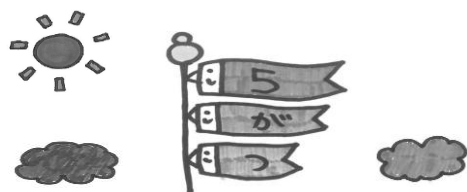


ME-DISH FOOD SERVICE



2025ねん5がつ こんだてひょう

げつ	か	すい	もく	きん	と
			1	2	
			あまらんさすごはん ちきんびーんず ぽてとさらだ すーぶ	たけのこごはん さわらのしおこうじやき きめさやのまよあえ みそしる	
			ぎゅうにゅう とうふとーなつ 	ぎゅうにゅう せきはんおにぎり 	
5	6	7	8	9	10
		さけとおかかのまぜごはん あつあげのそぼろあん みそしる	ごはん とりのからあげ もやしさらだ みそしる	ごはん ぶたにくしょうかいため つなあえ みそしる	ごもくまぜごはん おひたし みそしる
		ぎゅうにゅう いちごすこーん 	ぎゅうにゅう あおのりぽてと 	ぎゅうにゅう きなこぼなな 	おちゃ おかし
12	13	14	15	16	17
ていやきちきんどん きいほしだいこんのもの みそしる ばいんあぶる	まめごはん さわらのあおのりまよやき ひじきのとぼろいため みそしる	ごはん にくじゃが すのもの みそしる	ごはん あつあげのすぶたふう すていっくやさい みそしる	さかなのびらふ ぼんぼんじーさらだ ぼとふ	ぶたにくどん ゆかりあえ みそしる
ぎゅうにゅう すいーとぼんぶきん 	ぎゅうにゅう おかかおにぎり 	ぎゅうにゅう せんべい きなこぶいん 	ぎゅうにゅう きょうろとどーなつ 	ぎゅうにゅう おーぶんぽてと 	おちゃ おかし
19	20	21	22	23	24
さけとおかかのまぜごはん あつあげのそぼろあん みそしる	ごはん ぶたにくしょうかいため つなあえ みそしる	びびんぼごはん しおこんぶさらだ みそしる ぼなな	ごはん ばいんあぶる はっほうさい れぼーのあまからあげ すーぶ	ちきんらいす じゃーまんぽてと とうふのぼとふ	ごもくまぜごはん おひたし みそしる
ぎゅうにゅう りんごのぼんけーき 	ぎゅうにゅう きなこぼなな 	ぎゅうにゅう あおのりぽてと 	ぎゅうにゅう かぼちゃのすこーん 	ぎゅうにゅう おこのみやき 	おちゃ おかし
26	27	28	29	30	31
ごはん とりのからあげ もやしさらだ みそしる	ごはん さけのさいきょうやき いんげんごまあえ けんちんじる	ていやきちきんどん きいほしだいこんのもの みそしる ばいんあぶる	ごはん あつあげのすぶたふう すていっくやさい みそしる	さかなのびらふ ぼんぼんじーさらだ ぼとふ	ぶたにくどん ゆかりあえ みそしる
ぎゅうにゅう あおのりぽてと 	ぎゅうにゅう こまつなおにぎり 	ぎゅうにゅう せんべい きなこぶいん 	ぎゅうにゅう きょうろとどーなつ 	ぎゅうにゅう あまじゃこ やきいも 	おちゃ おかし



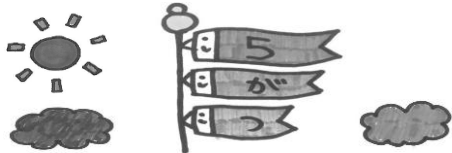
2025年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(初期食 5～6か月頃)

メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
1 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	だし昆布 片栗粉
2 金	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
3 土	 憲法記念日 					
5 月	 みどりの日 					
6 火	 振替休日 					
7 水	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ 人参 キャベツ	だし昆布 片栗粉
8 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米 じゃがいも	豆腐	玉ねぎ 人参	だし昆布 片栗粉
9 金	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜	だし昆布 片栗粉
10 土	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米 さつまいも	豆腐	大根 人参 白菜	だし昆布 片栗粉
12 月	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐 	玉ねぎ 人参 キャベツ かかぼちゃ	だし昆布 片栗粉
13 火	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
14 水	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり	だし昆布 片栗粉
15 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐	なす 小松菜 きゅうり 玉ねぎ	だし昆布 片栗粉
16 金	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ	レタス きゅうり 人参 キャベツ	だし昆布 片栗粉
17 土	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ		米 	カレイ	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
19 月	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米 じゃがいも	豆腐	玉ねぎ 人参 小松菜	だし昆布 片栗粉
20 火	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 かぼちゃ	だし昆布 片栗粉
21 水	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ 	ほうれん草 人参 トマト きゅうり	だし昆布 片栗粉
22 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク		豆腐	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	だし昆布 片栗粉
23 金	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	じゃがいも	カレイ	玉ねぎ 人参 小松菜	だし昆布 片栗粉
24 土	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐	大根 人参 白菜	だし昆布 片栗粉
26 月	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ 人参 白菜 	だし昆布 片栗粉
27 火	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ	キャベツ 人参 大根	だし昆布 片栗粉
28 水	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
29 木	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米	カレイ	玉ねぎ なす 小松菜	だし昆布 片栗粉
30 金	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク	米	豆腐	玉ねぎ レタス きゅうり 人参	だし昆布 片栗粉
31 土	ミルク おかゆ カレイと野菜のあんかけ	ミルク	米 じゃがいも	カレイ	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉



2025年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(中期食 7～8か月頃)

メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
1 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	豆腐	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	だし昆布 片栗粉
2 金	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク 人参がゆ	米 /米	カレー	/人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
3 土	 憲法記念日 					
5 月	 みどりの日 					
6 火	 振替休日 					
7 水	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク みずれがゆ	米 /米	カレー	/大根 玉ねぎ 人参 キャベツ	だし昆布 片栗粉
8 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク 青のりがゆ	米 /米 じゃがいも	/青のり 豆腐	玉ねぎ 人参	だし昆布 片栗粉
9 金	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	カレー	/かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 小松菜	だし昆布 片栗粉
10 土	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米 かつまいも	豆腐	大根 人参 白菜	だし昆布 片栗粉
12 月	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク かつまいもがゆ	米 /米 かつまいも	豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ かかぼちゃ	だし昆布 片栗粉
13 火	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク おかかがゆ	米 /米 じゃがいも	/かつお節 カレー	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
14 水	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク きな粉がゆ	米 /米	/きな粉 カレー 	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり	だし昆布 片栗粉
15 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク 人参がゆ	米 /米	豆腐	/人参 なす 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 人参	だし昆布 片栗粉
16 金	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレー	レタス きゅうり 人参 キャベツ	だし昆布 片栗粉
17 土	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米 	カレー	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
19 月	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米 じゃがいも	豆腐	/かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜	
20 火	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク トマトがゆ	米 /米	豆腐	/トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 かぼちゃ	だし昆布 片栗粉
21 水	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレー	ほうれん草 人参 トマト きゅうり	だし昆布 片栗粉
22 木	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク 青のりがゆ	米 /米	/青のり 豆腐	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	だし昆布 片栗粉
23 金	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク おかかがゆ	米 /米 じゃがいも	/かつお節 カレー	玉ねぎ 人参 小松菜 	だし昆布 片栗粉
24 土	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米	豆腐	大根 人参 白菜	だし昆布 片栗粉
26 月	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	豆腐	/かぼちゃ 玉ねぎ 人参 白菜	だし昆布 片栗粉
27 火	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク 小松菜がゆ	米 /米	カレー	/小松菜 キャベツ 人参 大根	
28 水	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク きな粉がゆ	米 /米	/きな粉 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉
29 木	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク 人参がゆ	米 /米 	カレー	/人参 玉ねぎ なす 小松菜 人参	だし昆布 片栗粉
30 金	ミルク おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ	ミルク かつまいもがゆ	米 /米 かつまいも	豆腐	玉ねぎ レタス きゅうり 人参	だし昆布 片栗粉
31 土	ミルク おかゆ カレーと野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米 じゃがいも	カレー	玉ねぎ キャベツ 人参	だし昆布 片栗粉



2025年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園 (後期食 9~12か月頃)

メディッシュフードサービス 作成

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	調味料
1 木	ミルク 軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	豆腐 鶏肉 大豆	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
2 金	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク 人参がゆ	米 /米	カレイ	/人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
3 土	 憲法記念日 					
5 月	 みどりの日 					
6 火	 振替休日 					
7 水	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク みぞれがゆ	米 /米	カレイ	/大根 玉ねぎ キャベツ 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
8 木	ミルク 軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	ミルク 青のりがゆ	米 /米 じゃがいも	豆腐 鶏肉 /青のり	玉ねぎ もやし 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
9 金	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	カレイ	/かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参	昆布だし みそ /大根
10 土	ミルク 軟飯 豚肉と野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米 さつまいも	豚肉	大根 人参 白菜	昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
12 月	ミルク 軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	ミルク さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豆腐 鶏肉	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
13 火	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク おかかがゆ	米 /米 じゃがいも	カレイ /かつお節 ひじき	玉ねぎ キャベツ 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
14 水	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク きな粉がゆ	米 /米	カレイ /きな粉	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
15 木	ミルク 軟飯 肉団子 野菜のあんかけ 人参	ミルク 人参がゆ	米 /米	豚肉 豆腐	/人参 なす 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
16 金	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレイ ひじき	 レタス きゅうり キャベツ 人参	昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
17 土	ミルク 軟飯 豚肉と野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参	昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
19 月	ミルク 肉団子 野菜のあんかけ 人参	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米 じゃがいも	 豆腐 豚肉 わかめ	/かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
20 火	ミルク 軟飯 ハンバーグ 野菜のあんかけ 人参	ミルク トマトがゆ	米 /米	豆腐 豚肉	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
21 水	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク じゃがいもがゆ	米 /米 じゃがいも	カレイ	ほうれん草 トマト きゅうり 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
22 木	ミルク 軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	ミルク 青のりがゆ	米 /米 春雨	豆腐 鶏肉 /青のり	白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
23 金	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク おかかがゆ	米 /米 じゃがいも	カレイ /かつお節	玉ねぎ 小松菜 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
24 土	ミルク 軟飯 豚肉と野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米	豚肉	大根 人参 白菜	 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
26 月	ミルク 軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	ミルク かぼちゃがゆ	米 /米	豆腐 鶏肉 わかめ	/かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
27 火	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク 小松菜がゆ	米 /米	カレイ ひじき	/小松菜 キャベツ 大根 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
28 水	ミルク 軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	ミルク きな粉がゆ	米 /米	 豆腐 鶏肉 /きな粉	玉ねぎ キャベツ もやし 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
29 木	ミルク 軟飯 カレイのみそ煮 野菜のあんかけ 人参	ミルク 人参がゆ	米 /米	カレイ	/人参 玉ねぎ なす 小松菜 人参	昆布だし みそ 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
30 金	ミルク 軟飯 豆腐つくね 野菜のあんかけ 人参	ミルク さつまいもがゆ	米 /米 さつまいも	豆腐 鶏肉 ひじき	玉ねぎ レタス きゅうり 人参	塩 昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉
31 土	ミルク 軟飯 豚肉と野菜のあんかけ	ミルク せんべい	米 じゃがいも	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参	昆布だし 上白糖 醤油 片栗粉

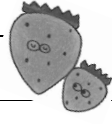


2025年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(完了期食 12か月ころ～2歳)
メディッシュフードサービス 作成



日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 木	アマランサスご飯 チキンビーンズ ポテトサラダ 和風スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 アマランサス じゃがいも	鶏肉 大豆 牛乳 豆腐	玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン 干しレドウ ブロッコリー カリフラワー 人参
2 金	だけのこご飯 サワラの塩こうじ焼き 絹さやのマヨ和え もずくのみそ汁	牛乳 赤飯おにぎり	米	油揚げ サワラ もずく 牛乳	だけのこ 絹さや キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 葉ねぎ 小豆
3 土	 憲法記念日 				
月	 みどりの日 				
6 火	 振替休日 				
7 水	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 イチゴスコーン	米 米粉	サケ かつお節 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 豆乳 豆腐	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 生姜 大根 カイワレ大根 いちご
8 木	ご飯 豆腐つくね～和風ソースかけ～ もやしサラダ みそ汁	牛乳 青のりポテト	米 じゃがいも	鶏肉 わかめ さつま揚げ 豆腐 牛乳 青のり	生姜 にんにく もやし 人参 玉ねぎ 葉ねぎ
9 金	ご飯 豚肉の生姜炒め ツナ和え みそ汁	牛乳 きな粉バナナ	米	豚肉 ひじき ツナ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ 葉ねぎ しめじ茸 もやし キャベツ 人参 かぼちゃ 小松菜 バナナ
10 土	五目混ぜご飯 お浸し みそ汁	お茶 ベビーせんべい	米 さつまいも	豚肉 ひじき	大根 しめじ茸 人参 白菜 カイワレ大根
12 月	照り焼きチキン丼 切り干し大根と大豆の煮物 みそ汁 バイナップル	牛乳 スイートパンプキン	米 さつまいも	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 豆乳	玉ねぎ 白ネギ キャベツ 人参 切り干し大根 もやし 葉ねぎ バイナップル かぼちゃ
13 火	豆ごはん サワラの青のりマヨ焼き ひじきのそぼろ炒め みそ汁	牛乳 おかかおにぎり	米 アマランサス	サワラ ひじき 鶏肉 厚揚げ 青のり 牛乳 かつお節	えんどう豆 人参 キャベツ
14 水	ご飯 肉じゃが もずくの酢の物 みそ汁	牛乳 ベビーせんべい きな粉プリン	米 じゃがいも こんにゃく	牛肉 もずく ちくわ 油揚げ 牛乳 きな粉 豆乳 ゼラチン 寒天	玉ねぎ 人参 絹さや きゅうり 大根 カイワレ大根
15 木	ご飯 厚揚げの酢豚風 スティック野菜 みそ汁 バナナ	牛乳 キャロットドーナツ	米 米粉	豚肉 厚揚げ 牛乳 おから 豆乳	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり なす 小松菜 バナナ
16 金	魚のピラフ パンパンジーサラダ 春野菜スープ	牛乳 オープンポテト	米 ごま じゃがいも	カレイ 鶏肉 ひじき 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり キャベツ アスパラガス コーン
17 土	豚肉丼 ゆかり和え みそ汁	お茶 ベビーせんべい	米 里芋	豚肉 	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 カイワレ大根
19 月	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 りんごのパンケーキ	米 米粉 じゃがいも	サケ かつお節 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 リンゴ缶
20 火	ご飯 豚肉の生姜炒め ツナ和え みそ汁	牛乳 きな粉バナナ	米	豚肉 ひじき ツナ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ 葉ねぎ しめじ茸 もやし キャベツ 人参 かぼちゃ 小松菜 バナナ
21 水	ビビンバご飯 トマトの塩昆布サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 青のりポテト	米 じゃがいも	牛肉 豚肉 わかめ 塩昆布 豆腐 牛乳 青のり	人参 もやし ほうれん草 トマト きゅうり レタス 玉ねぎ 葉ねぎ バナナ
22 木	ご飯 バイナップル 八宝菜 レバーの甘辛揚げ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃのスコーン	米 春雨 米粉 	豚肉 鶏肝臓 牛乳 豆乳 豆腐	玉ねぎ 人参 きくらげ 白菜 チンゲン菜 生姜 にんにく えのきだけ 豆腐 バイナップル かぼちゃ
23 金	チキンライス ジャーマンポテト 豆腐のボトフ	牛乳 お好み焼き	米 じゃがいも 米粉	鶏肉 ウインナー 豆腐 牛乳 豚肉 ちくわ かつお節	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく パセリ コーン 小松菜 キャベツ 葉ねぎ
24 土	五目混ぜご飯 お浸し みそ汁	お茶 ベビーせんべい	米 さつまいも	豚肉 ひじき	大根 しめじ茸 人参 白菜 カイワレ大根
26 月	ご飯 豆腐つくね～和風ソースかけ～ もやしサラダ みそ汁	牛乳 スイートパンプキン	米 さつまいも	鶏肉 わかめ さつま揚げ 豆腐 牛乳 豆乳	生姜 にんにく もやし 人参 白菜 葉ねぎ かぼちゃ
27 火	ご飯 サケの西京焼き いんげんごま和え けんちん汁	牛乳 こまつなおにぎり	米 ごま	サケ ちくわ ひじき 鶏肉 牛乳 ツナ	さやいんげん キャベツ 人参 大根 葉ねぎ 小松菜
28 水	照り焼きチキン丼 切り干し大根と大豆の煮物 みそ汁 バイナップル	牛乳 ベビーせんべい きな粉プリン	米	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳 きな粉 ゼラチン 寒天	玉ねぎ 白ネギ キャベツ 人参 切り干し大根 もやし 葉ねぎ バイナップル
29 木	ご飯 厚揚げの酢豚風 スティック野菜 みそ汁 バナナ	牛乳 キャロットドーナツ	米 米粉	豚肉 厚揚げ 牛乳 おから 豆乳	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり なす 小松菜 バナナ
30 金	魚のピラフ パンパンジーサラダ もずくスープ 	牛乳 焼き芋	米 ごま さつまいも	カレイ 鶏肉 ひじき もずく かまぼこ 牛乳 煮干し	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり 玉ねぎ
31 土	豚肉丼 ゆかり和え みそ汁	お茶 ベビーせんべい	米 里芋	豚肉	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 カイワレ大根



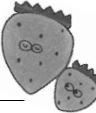
2025年 献立表



社会福祉法人 大阪婦人ホーム
十三保育園
(乳幼児食 2〜5歳)



メディッシュフードサービス 作成

日 曜 日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 木	アマランサスご飯 チキンビーンズ ポテトサラダ 和風スープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 アマランサス じゃがいも	鶏肉 大豆 牛乳 豆腐	玉ねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン 干しレドウ ブロッコリー カリフラワー 人参
2 金	だけのこご飯 サワラの塩こうじ焼き 絹さやのマヨ和え もずくのみそ汁	牛乳 赤飯おにぎり	米	油揚げ サワラ もずく 牛乳	だけのこ 絹さや キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 葉ねぎ 小豆
3 土	 憲法記念日 				
月	 みどりの日 				
6 火	 振替休日 				
7 水	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 イチゴスコーン	米 米粉	サケ かつお節 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 豆乳 豆腐	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 生姜 大根 カイワレ大根 いちご
8 木	ご飯 鶏のから揚げ もやしサラダ みそ汁	牛乳 青のりポテト	米 じゃがいも	鶏肉 わかめ さつま揚げ 豆腐 牛乳 青のり	生姜 にんにく もやし 人参 玉ねぎ 葉ねぎ
9 金	ご飯 豚肉の生姜炒め ツナ和え みそ汁	牛乳 きな粉バナナ	米	豚肉 ひじき ツナ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ 葉ねぎ しめじ茸 もやし キャベツ 人参 かぼちゃ 小松菜 バナナ
10 土	五目混ぜご飯 お浸し みそ汁	お茶 星食べよ ラムネ ハッピーターン	米 さつまいも	豚肉 ひじき	大根 しめじ茸 人参 白菜 カイワレ大根
12 月	照り焼きチキン丼 切り干し大根と大豆の煮物 みそ汁 バイナップル	牛乳 スイートパンフキン	米 さつまいも	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 牛乳 豆乳	玉ねぎ 白ネギ キャベツ 人参 切り干し大根 もやし 葉ねぎ バイナップル かぼちゃ
13 火	豆ごはん サワラの青のりマヨ焼き ひじきのそぼろ炒め みそ汁	牛乳 おかかおにぎり	米 アマランサス	サワラ ひじき 鶏肉 厚揚げ 青のり 牛乳 かつお節	えんどう豆 人参 キャベツ
14 水	ご飯 肉じゃが もずくの酢の物 みそ汁	牛乳 せんべい きな粉プリン	米 じゃがいも こんにゃく	牛肉 もずく ちくわ 油揚げ 牛乳 きな粉 豆乳 ゼラチン 寒天	玉ねぎ 人参 絹さや きゅうり 大根 カイワレ大根
15 木	ご飯 厚揚げの酢豚風 スティック野菜 みそ汁 バナナ	牛乳 キャロットドーナツ	米 米粉	豚肉 厚揚げ 牛乳 おから 豆乳	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり なす 小松菜 バナナ
16 金	魚のピラフ パンパンジーサラダ 春野菜スープ	牛乳 オープンポテト	米 ごま じゃがいも	カレイ 鶏肉 ひじき 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり キャベツ アスパラガス コーン
17 土	豚肉丼 ゆかり和え みそ汁	お茶 ばりんこ ラムネ おさつとき	米 里芋	豚肉 	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 カイワレ大根
19 月	サケとおかかの混ぜご飯 厚揚げのそぼろあんかけ みそ汁	牛乳 りんごのパンケーキ	米 米粉 じゃがいも	サケ かつお節 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 リンゴ缶
20 火	ご飯 豚肉の生姜炒め ツナ和え みそ汁	牛乳 きな粉バナナ	米	豚肉 ひじき ツナ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ 葉ねぎ しめじ茸 もやし キャベツ 人参 かぼちゃ 小松菜 バナナ
21 水	ビビンバご飯 トマトの塩昆布サラダ みそ汁 バナナ	牛乳 青のりポテト	米 じゃがいも	牛肉 豚肉 わかめ 塩昆布 豆腐 牛乳 青のり	人参 もやし ほうれん草 トマト きゅうり レタス 玉ねぎ 葉ねぎ バナナ
22 木	ご飯 バイナップル 八宝菜 レバーの甘辛揚げ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃのスコーン	米 春雨 米粉 	豚肉 鶏肝臓 牛乳 豆乳 豆腐	玉ねぎ 人参 きくらげ 白菜 チンゲン菜 生姜 にんにく えのきだけ 豆腐 バイナップル かぼちゃ
23 金	チキンライス ジャーマンポテト 豆腐のボトフ	牛乳 お好み焼き	米 じゃがいも 米粉	鶏肉 ウインナー 豆腐 牛乳 豚肉 ちくわ かつお節	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく パセリ コーン 小松菜 キャベツ 葉ねぎ
24 土	五目混ぜご飯 お浸し みそ汁	お茶 星食べよ ラムネ ハッピーターン	米 さつまいも	豚肉 ひじき	大根 しめじ茸 人参 白菜 カイワレ大根
26 月	ご飯 鶏のから揚げ もやしサラダ みそ汁	牛乳 スイートパンフキン	米 さつまいも	鶏肉 わかめ さつま揚げ 豆腐 牛乳 豆乳	生姜 にんにく もやし 人参 白菜 葉ねぎ かぼちゃ
27 火	ご飯 サケの西京焼き いんげんごま和え けんちん汁	牛乳 こまつなおにぎり	米 ごま	サケ ちくわ ひじき 鶏肉 牛乳 ツナ	さやいんげん キャベツ 人参 大根 葉ねぎ 小松菜
28 水	照り焼きチキン丼 切り干し大根と大豆の煮物 みそ汁 バイナップル	牛乳 せんべい きな粉プリン	米	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳 きな粉 ゼラチン 寒天	玉ねぎ 白ネギ キャベツ 人参 切り干し大根 もやし 葉ねぎ バイナップル
29 木	ご飯 厚揚げの酢豚風 スティック野菜 みそ汁 バナナ	牛乳 キャロットドーナツ	米 米粉	豚肉 厚揚げ 牛乳 おから 豆乳	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり なす 小松菜 バナナ
30 金	魚のピラフ パンパンジーサラダ もずくスープ 	牛乳 あまじゃこ (幼児) 焼き芋	米 ごま さつまいも	カレイ 鶏肉 ひじき もずく かまぼこ 牛乳 煮干し	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス きゅうり 玉ねぎ
31 土	豚肉丼 ゆかり和え みそ汁	お茶 ばりんこ ラムネ おさつとき	米 里芋	豚肉	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 カイワレ大根