



5月離乳食献立表



H25. 5. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれんそう、人参) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 煮豆	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
15 29	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、わかめ、大根) 味噌汁(キャベツ、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
2,16 30	木	かゆ、煮魚 おかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかめ煮(キャベツ、もやし) 味噌汁(豆腐、長ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 おかめ煮、味噌汁 さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
17 31	金	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、しらす、人参) コーンスープ	かゆ、豚挽き肉と野菜の煮物 豚挽き肉、キャベツ、しらす、人参 コーンスープ(クリームコーン、人参、玉ねぎ)	軟飯、コーンスープ 豚挽き肉と野菜の煮物 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
18	土	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、ゆでブロッコリー 煮魚、野菜スープ じゃがいもの甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
20	月	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、玉ねぎ、人参) 味噌汁	かゆ、豚挽き肉と野菜の煮物 (豚挽き肉、キャベツ、玉ねぎ、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 豚挽き肉と野菜の煮物 銀だらの煮付け	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
7 21	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(キャベツ、しめじ、大根) わかめスープ(わかめ、人参、玉ねぎ)	軟飯、野菜の煮物 煮魚、わかめスープ さつまいもの天ぷら	かゆ、おさつスティック(さつまいも) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
8 22	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(小松菜、大根) 味噌汁(えのき、人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
9 23	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、じゃがいも) 味噌汁(玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 かき揚げ	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
10	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 ブロッコリーソース	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
11 25	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、じゃがいも、玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ、肉じゃが (豚挽き肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、わかめ、人参)	軟飯、肉じゃが 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ 魚のオイル蒸し わかめスープ	かゆ、魚のオイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、人参)	軟飯、魚のオイル蒸し わかめスープ ウインナーソース	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
14 28	火	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(えのき、もやし、人参)	軟飯、野菜スープ 煮魚、ゆでブロッコリー かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
24	金	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁(ほうれんそう、大根)	軟飯、味噌汁 鶏ひき肉と野菜の煮物 煮魚(かじき)	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。

☆手づかみ食べをおおいにさせてあげましょう☆

自分で食べたことにより、満足感を味わうことができ、食べる意欲にもつながります。

汚れることを気にしてしまいがちですが、野菜をスティックやサイコロ状にしてあげ、自分で食べる満足感を味あわせてあげましょう♪