



5月離乳食献立表



H26. 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~)
15 29	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(人参、じゃがいも) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 ウインナーソテー	かゆ、スティック野菜(人参、大根) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
2 16	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(人参、大根)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 煮豆	かゆ、じゃがいもの煮物(じゃがいも) 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	土	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ、ブロッコリーソテー	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
7 21	水	かゆ 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物、味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
8 22	木	かゆ、煮魚 かぼちやの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) かぼちやの煮物(かぼちや) 味噌汁(人参、きゃべつ)	軟飯、煮魚 かぼちやの煮物、味噌汁 かき揚げ	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
9 23	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 野菜スープ(えのき、玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、野菜スープ じゃがいものバター煮	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
10 24	土	かゆ、煮魚 かぼちやの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの煮物(かぼちや) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、えのき)	軟飯、煮魚 かぼちやの煮物、野菜スープ スティックチーズ	おかゆ雑炊 (人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳
12 26	月	かゆ、豆腐の煮物 煮ひたし 味噌汁	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、豆腐の煮物 煮ひたし、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、かぼちやの煮物(かぼちや) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
13 27	火	かゆ 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(えのき、玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが、味噌汁 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮(大根) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
14 28	水	かゆ、煮魚 おかゆ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかゆ煮(きゃべつ、かつおぶし) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 おかゆ煮、味噌汁 人参の甘煮	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
19	月	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、玉ねぎ、大根) 味噌汁(きゃべつ、長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物、味噌汁 魚の立田揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かぼちや、人参、大根、長ねぎ)	かぼちや雑炊 牛乳、果物
20	火	かゆ 魚のホイル蒸し 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁(大根、ほうれん草)	軟飯 魚のホイル蒸し、味噌汁 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 (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
30	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 煮豆	かゆ、じゃがいもの煮物(じゃがいも) 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
1	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(人参、大根) 味噌汁(きゃべつ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 ウインナーソテー	かゆ、スティック野菜(人参、大根) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 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

自分で食べることにより、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、野菜をスティック状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♪

1組の子ども達は、現在手づかみ食べの練習中です。自分で食べられるようになると、食事がもっと楽しくなります。