



5月離乳食献立表



H27. 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 15	金	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、きゃべつの味噌汁 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 30	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、大根) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯、煮魚(かわい) ひき肉と野菜の煮物、 野菜入りわかめスープ	野菜雑炊 (人参、じゃがいも、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳
18	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(えのき、玉ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 豆腐とえのきのすまし汁 さつまいもとりんごのバター煮	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
19	火	かゆ 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、野菜スープ かき揚げ	かゆ、野菜の煮物(人参、きゃべつ) 野菜スープ (さつまいも、人参、長ねぎ、大根)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
20	水	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(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、厚揚げと大根の味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 野菜スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
7 21	木	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(きゃべつ、人参、長ねぎ)	軟飯、煮魚 かぼちゃの煮物、かぼちゃの味噌汁 マカロニケチャップ煮	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、かつおぶし) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
8 22	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、ほうれん草) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、玉ねぎ味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
9 23	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 かぼちゃの煮物 玉ねぎとベーコンのスープ、スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、長ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
11 25	月	かゆ、豆腐の煮物 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(きゃべつ、人参)	軟飯、豆腐の煮物 野菜の煮物、豆腐の味噌汁 魚のいそげ揚げ	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、生鮭、トマト) 野菜スープ(長ねぎ、大根)	じゃがいものトマト煮雑炊 牛乳、果物
12 26	火	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(きゃべつ、人参) 野菜スープ(玉ねぎ、えのき、人参)	軟飯、煮魚 煮ひたし、ちくわのすまし汁 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) 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
13 27	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、玉ねぎ、大根、人参) 味噌汁(長ねぎ、もやし)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物、もやしのスープ 煮魚(おひょう)	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
14 28	木	かゆ 魚のオイル蒸し 野菜スープ	かゆ、魚のオイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(えのき、人参、もやし)	軟飯 魚のオイル蒸し、ねぎとれんげい かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 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
29	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれん草、人参) 味噌汁(きゃべつ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、あさりの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、じゃがいもの煮物(じゃがいも) 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、満足感と食べる楽しさを感じ、食べる意欲にもつながります。

野菜をスティック状やサイコロ状にしてあげ、少しずつ自分で食べる満足感を味あわせてあげましょう♪

手づかみ食べをすることによって食事がもっと楽しくなります。

