



5月離乳食献立表



H28. 5. 2

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~)
2 16 30	月	かゆ、煮魚 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、大根、玉ねぎ) 味噌汁(長ねぎ、わかめ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 わかめスープ さつまいもとりんごのバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
17 31	火	かゆ 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、キャベツ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 キャベツの玉ねぎのスープ 生鮭のムニエル	かゆ、煮魚、(白身魚) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
18	水	かゆ 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、大根) 味噌汁(わかめ、かぶ)	軟飯、煮魚、煮ひたし かぶの味噌汁 ウインナーソテー	かゆ、野菜の煮物(人参、じゃがいも) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
19	木	かゆ おかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかめ煮(きゃべつ、かつおぶし) 味噌汁(大根、えのき)	軟飯、煮魚 おかめ煮、大根と油揚げの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、長ねぎ、大根)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
6	金	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、玉ねぎ、大根) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 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
7 21	土	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 味噌汁(きゃべつ、人参)	軟飯、煮魚 さつまいもの甘煮 ちくわのすまし汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
9 23	月	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、玉ねぎ) 味噌汁(もやし、人参)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁(もやし、わかめ) かき揚げ	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、生鮭、トマト、玉ねぎ) 野菜スープ(長ねぎ、大根)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
10 24	火	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、キャベツ) 味噌汁(えのき、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし もやしスープ、魚の立田揚げ	かゆ、人参の甘煮(人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
11 25	水	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(玉ねぎ、じゃがいも、わかめ)	軟飯、煮魚、茹でブロッコリー 玉ねぎとベーコンのスープ マッシュポテト	かゆ、おかめ煮(人参、大根、かつおぶし) 味噌汁 (さつまいも、人参、大根、長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳、果物
12 26	木	かゆ 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(長ねぎ、大根)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 春雨スープ 煮豆	かゆ、スティック野菜(人参、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
13 27	金	かゆ 魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、玉ねぎ、しいたけ、人参) 野菜スープ(長ねぎ、キャベツ、人参)	軟飯、魚のホイル蒸し ふのすまし汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃ煮物(かぼちゃ) 野菜スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
14 28	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、玉ねぎ) 味噌汁(人参、じゃがいも)	軟飯、煮魚、煮ひたし 野菜入りわかめスープ マカロニのケチャップ煮	野菜雑炊 (じゃがいも、人参、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
20	金	かゆ 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、玉ねぎ、人参) 野菜スープ(えのき、大根、もやし)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 生鮭のバター焼	かゆ、スティックポテト(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わ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。