

5月離乳食献立表

H29.5.1

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 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:15~)
1・15 29	月	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(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、大根の味噌汁 さつまいもとリンゴのバター煮	かゆ、さつまいもの煮物(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
2・16 30	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、きゃべつ、玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、きゃべつ、玉ねぎ) 野菜スープ(大根、長ねぎ、玉ねぎ)	軟飯、はるさめ中華スープ ひき肉と野菜の煮物 魚のいそげ揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 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
17 31	水	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(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、玉ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	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
18	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(豆腐、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、豆腐の味噌汁 ウインナーソーテー	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
6 20	土	かゆ、煮魚 さつまいもの煮物 わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの煮物(さつまいも) わかめスープ(人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 さつまいもの煮物、わかめスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、ピーマン)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(きゃべつ、わかめ)	軟飯、肉じゃが きゃべつの味噌汁 かき揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
9 23	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 野菜スープ(人参、えのき、もやし)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、さつまいものバター煮 えのきともやしの野菜スープ	かゆ、さつまいもの煮物(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、果物
10 24	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、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根の味噌汁、煮豆	かゆ、煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
11 25	木	かゆ、煮魚 じゃが芋の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) じゃが芋の煮物(じゃが芋) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、人参と玉ねぎの味噌汁 煮魚、じゃが芋の煮物 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
12 26	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、きゃべつ、椎茸) わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、きゃべつ、椎茸) わかめスープ(わかめ、大根、玉ねぎ)	軟飯、わかめスープ ひき肉と野菜の煮物 魚の立田揚げ	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(きゃべつ、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
13 27	土	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(人参、もやし、椎茸)	軟飯、煮魚 茹でブロッコリー、もやしのスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
19	金	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 きゃべつと油揚げの味噌汁 煮魚(おひょう)	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物

※都合によりメニュー、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。(豆腐を除く)

完了食について

完了食になったら、朝ごはん、夕ごはんをうちで食べましょう。特に朝食は午前中の活動のエネルギー源となりますのでしっかり食べられるとよいですね。忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいと思いますが、腹持ちのよいごはんは小さくおにぎりにしてあげることで自分でも食べることができます。具だくさんの味噌汁や野菜スープをつけるとバランスのよい朝食になりますね。

完了食のおやつは雑炊となり、牛乳と果物がつきます。お時間ありましたらサンプルケースをご覧ください。

