



# 5月離乳食献立表

2019. 5. 7

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期~後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
7	火	かゆ 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(じゃがいも 人参) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ えのき)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ ウインナーソテー	かゆ 煮物(人参 玉ねぎ) 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
8	水	かゆ 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ひじき 小松菜 人参) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮浸し 玉ねぎの味噌汁 さつまいものバター煮	かゆ さつまいもの甘煮(さつまい芋) しらす入りスープ (大根 人参 長ねぎ しらす)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
9	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 中華スープ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 大根 玉ねぎ) 中華スープ(チンゲン菜春雨長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 はるさめ中華スープ 煮豆	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも 人参 玉ねぎ 生鮭) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳 果物
10	金	かゆ 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ブロッコリー) 味噌汁(大根 わかめ)	軟飯 煮魚 煮浸し 大根の味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ 鶏ひき肉)	鶏雑炊 牛乳 果物
11	土	かゆ 野菜の煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根 人参) 味噌汁(キャベツ 長ねぎ)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 煮魚(おひょう)	野菜雑炊 (大根 人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
13	月	かゆ 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 人参) 味噌汁(じゃがいも 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し じゃがいもの味噌汁 かき揚げ	かゆ 野菜スティック(大根 人参) 洋風スープ (ピーマン 人参 玉ねぎ 生鮭)	洋風雑炊 牛乳 果物
14	火	かゆ 野菜の煮物 (人参玉ねぎじゃがいも) 野菜スープ	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 野菜スープ りんごのコンポート	かゆ 煮浸し(小松菜 人参) たら入りスープ (大根 人参 長ねぎ たら)	たら雑炊 牛乳 果物
15	水	かゆ 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(キャベツ 玉ねぎ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 大根と油揚げの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ 煮物(大根) さつまいも入りスープ (さつまいも 人参 大根 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
16	木	かゆ 野菜の煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(玉ねぎ 人参) すまし汁(豆腐 えのき 長ねぎ)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 豆腐とえのきのすまし汁 はすの磯辺揚げ	かゆ ジャーマンポテト風(じゃが芋 玉ねぎ) 味噌汁 (大根 人参 長ねぎ かじき)	味噌雑炊 牛乳 果物
31	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 しめじ 玉ねぎ 人参) 味噌汁(かぼちゃ 人参)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮物 (大根 玉ねぎ) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ 生鮭)	鮭雑炊 牛乳 果物
18	土	かゆ 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(玉ねぎ アスパラ)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (大根 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
20	月	かゆ 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(小松菜 人参) 味噌汁(キャベツ 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 麩と長ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮魚(生鮭) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳 果物
17	金	かゆ 野菜の煮物 (人参大根長ねぎ) 味噌汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 大根 長ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 あさりの味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ 煮物(大根 玉ねぎ) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ 生鮭)	鮭雑炊 牛乳 雑炊

※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。汁物の材料は中期食、後期食と同じ物となります。(豆腐は除く)

### 完了食について

完了食になったら、朝ごはん、夕ごはんをお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と食べられると良いですね。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、腹持ちの良いご飯は小さくおにぎりにすると自分でも食べる事ができます。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良い朝食になりますね。

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