

5月離乳食献立表

2020.5. 1

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 (10:15~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:15~)
1 29	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(豆腐、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 豆腐とえのきの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 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、煮魚 さつまいもの煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの煮物(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、煮魚 さつまいもの煮物、野菜スープ 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
18	月	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、かぶ) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの煮物(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
19	火	かゆ、野菜のトマト煮 (人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜のトマト煮 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、野菜スープ ひき肉と野菜のトマト煮 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
20	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(きゃべつ、わかめ)	軟飯、きゃべつの味噌汁 豆腐と野菜の煮物 ウインナーソテー	かゆ、野菜の煮物(人参、さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏さぼろ雑炊 牛乳、果物
7 21	木	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(大根、豆腐)	軟飯、肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 鮭入りスープ (生鮭、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	鮭雑炊 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(きゃべつ、人参) 味噌汁(人参、かぼちゃ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、かぼちゃの味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、じゃが芋の煮物(じゃが芋) 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
9 23	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー) 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、じゃが芋、ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
11 25	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、きゃべつ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、麩のすまし汁 じゃが芋のバター煮	かゆ、野菜の煮物(人参、じゃが芋) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
12 26	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、ほうれん草) 味噌汁(かぶ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、かぶの味噌汁 煮豆	かゆ、野菜の煮物(大根) 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	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ、かぼちゃ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ、かぼちゃ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 ブロッコリーソテー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 白身魚入りスープ (白身魚、人参、大根、長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳、果物
14 28	木	かゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	軟飯、春雨スープ 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草としらすのソテー	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
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(アスパラ、人参) 味噌汁(じゃが芋、長ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 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。汁物の材料は中期~後期食と同じです。(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。

