

5月離乳食献立表



2021.5.1

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 (14:30~)
1	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(きゃべつ、いんげん) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 野菜入りわかめスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
17 31	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 豆腐のスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、もやし) 豆腐のスープ(豆腐、いんげん、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、豆腐のスープ じゃが芋の甘煮	かゆ、じゃが芋の煮物(じゃが芋) 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	火	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(きゃべつ、玉ねぎ) 野菜スープ(人参、じゃが芋、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 ウインナーソテー	かゆ、おかわ煮(きゃべつ、かつお節) 味噌汁(かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
19	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、小松菜) 味噌汁(なす、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし なすと油揚げの味噌汁 人参の甘煮	かゆ、ステック野菜(人参、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
6 20	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 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、肉じゃが 大根の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし(人参、いんげん) 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
7 21	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、長ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
8 22	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、アスパラ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎとベーコンのスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎと人参の味噌汁 マッシュポテト	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	おかわ雑炊 牛乳、果物
11 25	火	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 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(かぶ、かぶの葉、もやし)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 かぶの味噌汁 煮豆	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 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
12 26	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、さつま芋) 味噌汁(小松菜、豆腐)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 小松菜と豆腐の味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
13 27	木	かゆ、煮魚 煮ひたし わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) わかめスープ(玉ねぎ、人参、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、わかめスープ かぼちゃの甘煮	かゆ、さつま芋の煮物(さつま芋) 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
14	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、玉ねぎ) 味噌汁(じゃが芋、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ(玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳、果物
15 29	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ(きゃべつ、玉ねぎ、人参)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 きゃべつと玉ねぎのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
28	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(人参、さつま芋、いんげん)	軟飯、煮魚、煮ひたし さつま芋と人参の味噌汁 ブロッコリーマヨネーズがけ	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) すまし汁(大根、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 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)

・今月の果物(完了食)は、ジューシーオレンジ、清見オレンジ、りんごなどのローテーションとなります。

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。

