



5月離乳食献立表

2023.5.1

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 15 29	月	かゆ 煮魚 煮物 スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ 人参) スープ(玉ねぎ 人参 わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜入りわかめスープ りんごのコンポート	じゃがいものトマト煮 (生鮭 トマト じゃがいも 玉ねぎ 人参) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳 果物
2 16 30	火	かゆ 野菜の煮物 (じゃがいも 玉ねぎ 人参) 味噌汁	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 味噌汁(大根 キャベツ)	軟飯 肉じゃが 具だくさん味噌汁 かき揚げ	かゆ 煮物(玉ねぎ 人参) 白身魚入りスープ (白身魚 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳 果物
1 7 31	水	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ひじき 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 煮豆	かゆ 煮浸し(小松菜 玉ねぎ) 洋風スープ (生鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン)	洋風雑炊 牛乳 果物
1 8	木	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ もやし) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 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 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳 果物
1 9	金	かゆ 野菜の煮物 (じゃがいも 玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ) 野菜スープ(もやし えのき 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 煮魚(おひょう)	かゆ 煮魚(白身魚) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
6 20	土	かゆ 野菜の煮物 (玉ねぎ 人参 じゃがいも) 玉ねぎのスープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも) 玉ねぎのスープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 大根)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ 煮魚 煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(玉ねぎ 大根) 野菜スープ(玉ねぎ 人参 キャベツ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜スープ ウィンナーソテー	かゆ 煮浸し(キャベツ 人参) 味噌汁 (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
9 23	火	かゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(玉ねぎ 大根) すまし汁(人参 大根 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐のすまし汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮物(豆腐) さつまいも入りスープ (さつまいも 大根 人参 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
1 24	水	かゆ 野菜の煮物 (キャベツ 玉ねぎ 人参) 味噌汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参) 味噌汁(人参 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ 煮物(さつまいも 人参) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 玉ねぎ 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳 果物
1 25	木	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(アスパラ 玉ねぎ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 アスパラと油揚げの味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ かぼちゃの甘煮 かじき入りスープ (かじき 大根 玉ねぎ 人参)	かじき雑炊 牛乳 果物
1 26	金	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 大根 人参) 中華スープ(春雨 人参 チンゲン菜)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 春雨中華スープ ジャーマンポテト	かゆ ジャーマンポテト風(じゃがいも 玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳 果物
1 27	土	かゆ 煮魚 かぼちゃの甘煮 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 甘煮 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (かぼちゃ 大根 人参)	野菜雑炊 牛乳

※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。

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