

5月離乳食献立表



2024.5.1

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・15 29	水	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ きゃべつ) 春雨スープ	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ きゃべつ) 春雨スープ(人参 大根 春雨)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 春雨スープ かき揚げ	かゆ スティック野菜人参 大根 野菜スープ (さつま芋 人参 玉ねぎ)	さつま芋雑炊 牛乳
2・16 30	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(きゃべつ わかめ)	軟飯 肉じゃが きゃべつの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮ひたし(人参 いんげん) 鮭入りスープ (生鮭 人参 大根 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
17 31	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(人参 大根) 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 茹でブロッコリー	かゆ 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 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
18	土	かゆ 煮魚 じゃが芋の煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) じゃが芋の煮物(じゃが芋) 野菜スープ(人参 玉ねぎ きゃべつ)	軟飯 煮魚 じゃが芋の煮物 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 ピーマン)	野菜雑炊 牛乳
20	月	かゆ 煮魚 煮ひたし すまし汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参 きゃべつ) すまし汁(豆腐 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮ひたし 豆腐のすまし汁 さつま芋の甘煮	かゆ さつま芋の煮物(さつま芋) 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
7 21	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(もやし わかめ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 もやしの味噌汁 かぼちゃの天ぷら	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
8	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ) わかめスープ(わかめ 長ねぎ 大根)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 わかめスープ ブロッコリーマヨネーズがけ	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 玉ねぎ 大根)	白身魚雑炊 牛乳
9 23	木	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ 春雨) 具だくさん味噌汁	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 春雨) 具だくさん味噌汁(人参 大根 じゃが芋)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 魚のそぼろ揚げ	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (人参 大根 長ねぎ)	おかわ雑炊 牛乳
10 24	金	かゆ 煮魚 茹でブロッコリー 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(玉ねぎ 豆腐)	軟飯 煮魚 茹でブロッコリー 大根と卵湯の味噌汁 りんごのコンポート	かゆ じゃが芋のトマト煮 (生鮭 人参 玉ねぎ じゃが芋 トマト) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳
11 25	土	かゆ 煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
13 27	月	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ 小松菜) 味噌汁	かゆ ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 小松菜) 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 じゃが芋のバター煮	かゆ じゃが芋の煮物(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
14 28	火	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 じゃが芋) 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 煮豆	かゆ 野菜の煮物(人参 玉ねぎ) 味噌汁 (かじき 人参 大根 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
22	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 アスパラ) 味噌汁(わかめ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮ひたし かぶの味噌汁 ジャーマンオレト	かゆ 野菜の煮物(玉ねぎ じゃが芋) たら入りスープ (たら 人参 大根 長ねぎ)	たら雑炊 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)

・8日(水)完了食のブロッコリーマヨネーズがけのマヨネーズは卵なしマヨネーズを使用します。

水分補給について

暑い日が続いていますね。熱中症予防に水分補給が大切な時期ですが、どのような飲み物を飲んでいらっしゃいますか?お水や麦茶?

食欲の低下も心配で野菜ジュースを飲んでしまいがちな方もいらっしゃるかと思います。野菜ジュースには砂糖不使用と書かれていても果糖などの糖分を含んでいますので、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。水分補給には、白湯(水を沸かして冷ましたもの)や麦茶がおすすめです。

