



# 5月離乳食予定献立表



2022年4月28日 小柳保育園

日	曜日	献立	主な食材
2	月	野菜の煮込みうどん 果物	卵 わかめ 小松菜 人参 長ねぎ うどん 果物
6	金	ごはん 酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 果物	人参 ピーマン 玉ねぎ 椎茸 鶏もも ブロッコリー ツナ わかめ 板麩 果物
7	土	親子丼 サラダ 幼児果汁	卵 鶏肉 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 幼児果汁
9	月	野菜と卵の煮込みそうめん 果物	そうめん 人参 ほうれん草 豚肉 卵 長ねぎ 果物
10	火	ごはん 五目卵焼き 人参煮 ブロッコリーのスープ煮 味噌汁 果物	卵 とりひき 人参 ひじき ブロッコリー なす 果物
11	水	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の煮びたし 大根煮 味噌汁 果物	赤魚 ほうれん草 大根 人参 豆腐 果物
12	木	パン かぼちゃの甘煮 ホイーコーロー風 人参しりしり スープ 果物	パン かぼちゃ煮 きゃべつ ピーマン 人参 わかめ 麩 果物
13	金	卵丼 野菜のお浸し さつま芋の甘煮 味噌汁 果物	卵 玉ねぎ さつま芋 白菜 人参 豆腐 えのき 果物
14	土	ごはん 肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
16	月	味噌煮込みうどん 果物	もやし わかめ 長ねぎ ほうれん草 豚肉 うどん 果物
17	火	ごはん すき焼き ナムル風 味噌汁 果物	牛肉 白菜 豆腐 長ねぎ もやし 人参 ほうれん草 きゃべつ 果物
18	水	ごはん 煮魚 さつま芋マッシュ 野菜のスープ煮 味噌汁 果物	魚 さつま芋 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 豚肉 果物
19	木	パン スパニッシュオムレツ風 きのこスパ ブロッコリーサラダ スープ 果物	パン 卵 じゃがいも ほうれん草 しめじ スパゲティー ブロッコリー レタス 玉ねぎ 果物
20	金	麻婆丼 春雨サラダ トマト 具沢山味噌汁 果物	豆腐 豚ひき 人参 きゅうり トマト 大根 万能ねぎ なめこ 果物
21	土	ごはん 肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 卵 果汁
23	月	肉うどん りんご	豚肉 わかめ 卵 ほうれん草 万能ねぎ うどん 果物
24	火	ごはん チャプチェ風 かぼちゃ煮 トマト 味噌汁 果物	春雨 人参 豚肉 ピーマン 椎茸 かぼちゃ トマト 豆腐 わかめ 果物
25	水	ごはん 焼き魚 ほうれん草のなめたけ和え 筑前煮 味噌汁 果物	魚 ほうれん草 人参 大根 板麩 果物
26	木	<お誕生会>パン チキンボール じゃがいものココロ煮 温野菜サラダ スープ 果物	パン チキンボール じゃがいも ブロッコリー 人参 きゃべつ 卵 果物
27	金	納豆ご飯 豚汁 スパサラダ 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 スパゲティー きゅうり 納豆 果物
28	土	 <b>お弁当の日</b> 	
30	月	野菜たっぷりうどん 果物	うどん 人参 大根 ほうれん草 豚肉 長ねぎ 卵 果物
31	火	鶏五目御飯 白身魚ムニエル もやし炒め 味噌汁 果物	鶏肉 人参 椎茸 ごぼう 魚 もやし ピーマン 白菜 果物

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出ししています。  
◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 食感を楽しむ工夫で噛む力をUP!!

上手に食べるためには食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材を与えることができます。

「モチモチ」「カリカリ」  
「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理法を工夫して食事中は、楽しみながら噛む力をつけましょう。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に、留意が必要な場合はすぐにお知らせください。

食材除去食、対応食を用意します。  
アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。

