



# 5月離乳食予定献立



2020年4月30日 小柳保育園

日	曜日	献立	主な食材
1	金	しらすご飯 せんべい汁 かぼちゃ煮 果物	しらす 人参 大根 麩 鶏肉 白菜 かぼちゃ 果物
2	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 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
7	木	ごはん 鶏肉のハンバーグ 人参煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物
8	金	チャプチェ風 小松菜煮びたし かぼちゃサラダ 味噌汁 果物	春雨 人参 小松菜 かぼちゃ 麩 果物
9	土	そぼろ丼 野菜サラダ 果汁	とりひき 人参 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
11	月	卵煮込みうどん 果物	うどん 鶏肉 卵 人参 ほうれん草 長ねぎ 果物
12	火	ごはん 鶏肉の柔らか煮 野菜煮 味噌汁 果物	人参 きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー 麩 果物
13	水	ごはん 煮魚 豆腐と大根煮 ブロッコリー 豚汁風味噌汁 果物	白身魚 豆腐 大根 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物
14	木	パン ポテトオムレツ ほうれん草のソテー トマト スープ 果物	パン じゃがいも 豚ひき肉 ほうれん草 トマト わかめ 果物
15	金	かやくごはん チキンボール もやしナムル風 味噌汁 果物	人参 チキンボール もやし ブロッコリー 大根 長ねぎ 果物
16	土	親子丼 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 幼児果汁
18	月	肉うどん 果物	豚肉 ほうれん草 人参 長ねぎ 味噌汁
19	火	ごはん 卵焼き ひじき煮 ブロッコリー 味噌汁 果物	卵 ひじき ブロッコリー 人参 豆腐 果物
20	水	ごはん 白身魚の煮付け じゃがいも炒め煮 味噌汁 果物	白身魚 じゃがいも 人参 きゃべつ 果物
21	木	オムライス チキンボール ブロッコリー 人参 果汁	玉ねぎ チキンボール ブロッコリー 人参 果汁
22	金	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 ポテトサラダ 果物	鶏ひき肉 卵 わかめ 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ 果物
23	土	マーボー丼風 野菜サラダ 果汁	米 牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 果汁
25	月	野菜うどん 果物	うどん 人参 ほうれん草 豚肉 卵 長ねぎ 果物
26	火	ごはん すき焼き風煮 小松菜だし煮 味噌汁 果物	牛肉 豆腐 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし 果物
27	水	ごはん 焼き鮭 野菜のお浸し さつまいも煮 味噌汁 果物	焼き鮭 白菜 人参 さつまいも 豆腐 果物
28	木	パン じゃがいもと鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ風 果物	パン じゃがいも 豚ひき肉 ほうれん草 きゃべつ 人参 果物
29	金	豚汁 マカロニサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 マカロニ きゅうり 納豆 果物
30	土	肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁

◎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、いろいろ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。



## お願い

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。