



5月離乳食予定献立表



2021年4月30日 小柳保育園

日	曜日	献立	主な食材
1	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
6	木	ごはん ミートボール ポテトサラダ ブロッコリー わかめと麩の味噌汁 果物	ミートボール じゃがいも きゅうり 玉ねぎ 人参 ブロッコリー わかめ 麩 果物
7	金	照り焼きチキン丼 コールスローサラダ トマト 具沢山味噌汁 果物	照り焼きチキン 卵 きゃべつ 人参 きゅうり トマト 大根 長ねぎ ほうれん草 果物
8	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
10	月	野菜たっぷりうどん 果物	うどん 人参 大根 ほうれん草 長ねぎ シーチキン 卵 果物
11	火	ごはん 豚肉のあんかけ ナポリタン風 キャベツスープ煮 わかめともやしの味噌汁 果物	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン スパゲティー キャベツ わかめ もやし 果物
12	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 ほうれん草 人参 さつまいも 豆腐 果物
13	木	パン ポテトオムレツ ほうれん草のソテー 大根煮 スープ 果物	パン じゃがいも 豚ひき肉 ほうれん草 卵 大根 人参 玉ねぎ 果物
14	金	卵丼 春雨サラダ トマト 澄まし汁 パナナ	卵 玉ねぎ 春雨 人参 きゅうり トマト 豆腐 椎茸 果物
15	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
17	月	肉うどん 果物	うどん 卵 豚肉 長ねぎ ほうれん草 果物
18	火	ごはん すき焼き風 人参のナムル風 さつま芋マッシュ 味噌汁 果物	牛肉 白菜 人参 焼豆腐 長ねぎ 大根 さつま芋 果物
19	水	ごはん 白身魚の煮付け きゃべつ煮 もやし炒め 豆腐の味噌汁 果物	白身魚 きゃべつ もやし 人参 豆腐 果物
20	木	オムライス風 温野菜サラダ コロコロポテト スープ 果物	卵 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃがいも 豆腐 果物
21	金	納豆ご飯 豚汁 マカロニサラダ 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
22	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
24	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
25	火	ごはん 豆腐あんかけ 粉ふき芋 小松菜のお浸し きゃべつの味噌汁 果物	豆腐 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小松菜 きゃべつ 果物
26	水	ごはん 白身魚のムニエル きゅうりサラダ ひじき煮 豚汁風味味噌汁 果物	白身魚 納豆 ほうれん草 人参 ひじき 大根 豚肉 果物
27	木	〈お誕生会〉鶏五目ごはん チキンボール ほうれん草のお浸し 花人参 お吸い物 果物	人参 ごぼう ほうれん草 チキンボール 鶏肉 万能ねぎ 果物
28	金	パン 鶏肉の柔らか煮 和風スパゲティー 野菜サラダ コーンスープ 果物	パン 鶏肉 玉ねぎ スパゲティー シーチキン ブロッコリー レタス コーン 果物
29	土	柔らか牛丼風 サラダ 幼児果汁	牛肉 玉ねぎ 人参 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
31	月	ちゃんぽん風うどん 果物	豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ うどん もやし 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。



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。

