

保育所給食献立表

令和8年5月		離乳初期		美園おひさま保育園	
日	曜	昼食	3色分類		
			あか(体をつくる:血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	金	十倍がゆ お麩 キャベツ 野菜スープ		こめ おふ	きゃべつ たまねぎ にんじん
2	土	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ	たまねぎ にんじん こまつな
7	木	十倍がゆ 白身魚 ブロッコリー 野菜スープ	カレイ	こめ	たまねぎ にんじん きゃべつ ぶろっこりー
8	金	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	にんじん たまねぎ こまつな
9	土	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ	にんじん ほうさい たまねぎ
11	月	十倍がゆ 白身魚 にんじん 野菜スープ	カレイ	こめ	たまねぎ にんじん ほうさい
12	火	十倍がゆ お麩 かぼちゃ 野菜スープ		こめ おふ	きゃべつ たまねぎ にんじん かぼちゃ
13	水	十倍がゆ 豆腐 ほうれんそう 野菜スープ	とうふ	こめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう
14	木	十倍がゆ 白身魚 キャベツ 野菜スープ	カレイ	こめ	にんじん たまねぎ きゃべつ
15	金	十倍がゆ お麩 さつまいも 野菜スープ		こめ おふ さつまいも	たまねぎ にんじん
16	土	十倍がゆ 豆腐 ブロッコリー 野菜スープ	とうふ	こめ	ぶろっこりー にんじん たまねぎ きゃべつ
18	月	十倍がゆ 白身魚 人参 野菜スープ	カレイ	こめ	にんじん ほうれんそう だいこん
19	火	十倍がゆ お麩 こまつな 野菜スープ		こめ おふ	こまつな にんじん たまねぎ
20	水	十倍がゆ 豆腐 ブロッコリー 野菜スープ	とうふ	こめ	ぶろっこりー たまねぎ にんじん ほうさい
21	木	十倍がゆ 白身魚 キャベツ 野菜スープ	カレイ	こめ	たまねぎ にんじん きゃべつ
22	金	きなこがゆ お麩 じゃがいも 野菜スープ	きなこ	こめ おふ じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん
23	土	十倍がゆ 豆腐 にんじん 野菜スープ	とうふ	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん
25	月	十倍がゆ 白身魚 かぼちゃ 野菜スープ	カレイ	こめ	にんじん こまつな だいこん かぼちゃ
26	火	十倍がゆ 豆腐 さつまいも 野菜スープ	とうふ	こめ さつまいも	だいこん にんじん たまねぎ
27	水	十倍がゆ お麩 キャベツ 野菜スープ		こめ おふ	キャベツ こまつな にんじん
28	木	十倍がゆ 白身魚 にんじん 野菜スープ	カレイ	こめ	こまつな にんじん きゃべつ
29	金	十倍がゆ お麩 さつまいも 野菜スープ		こめ おふ さつまいも	だいこん たまねぎ にんじん
30	土	きなこがゆ 豆腐 だいこん 野菜スープ	とうふ きなこ	こめ	ほうさい にんじん だいこん

あかちゃんにとって、食べる最初の出会いは離乳食です。離乳完了期に向けて飲み込むといった動作を時間をかけて少しずつ身につけていきます。食べさせることに必死になるのではなく、子どものペースに合わせて少しずつ楽しみながら進めていきましょう。

献立作成者
栄養士 中島 寛人

