

献立予定表

令和7年5月		離乳後期		美園おひさま保育園	
日	曜	昼食	おやつ	3色分類	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)
1	木	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ コーンクリームかん
2	金	トマトのリゾット きゅうりと人参の煮物 さつま芋の煮物 キャベツとわかめのスープ オレンジ 麦茶	じゃがいものミルク煮 麦茶	とりひきにく パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ わかめ オレンジ
7	水	軟飯 白身魚の煮付 人参煮 キャベツとトマトの煮物 わかめと小松菜のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	かたい ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さとう にんじん キャベツ トマト たまねぎ こまつな わかめ
8	木	軟飯 ツナと豆腐の煮物 じゃが芋と人参の煮物 大根とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	青のり野菜軟飯 麦茶	まぐろ とうふ、むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん わかめ オレンジ あおのり キャベツ
9	金	軟飯 鶏ひき肉の白菜の煮物 人参とかぼちゃの煮物 豆腐と小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ、ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう はくさい にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ わかめ
10	土	鶏ひき肉入り軟飯 白菜と人参の煮物 わかめとおふのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト まぐろ	こめ やきふ、さとう たまねぎ はくさい にんじん わかめ
12	月	軟飯 鮭の煮付 さつま芋と人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 りんごゼリー 麦茶	煮込みうどん 麦茶	さけ	こめ かたくりこ さつまいも うどん たまねぎ にんじん はくさい こまつな りんご ジュース かんてん
13	火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐ひじきの煮物 キャベツとじゃが芋の煮物 人参と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	青のりチーズ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ、むぎみそ ヨーグルト パルメザンチーズ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう ひじき たまねぎ キャベツ にんじん あおのり
14	水	食パンスティック キャベツのツナ煮 人参と小松菜の煮物 コーンクリームスープ バナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	まぐろ かつおぶし	しょくばん かたくりこ こめ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン クリームかん バナナ
15	木	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 なすとキャベツのみそ汁 オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ しょくばん ブロッコリー にんじん なす キャベツ たまねぎ オレンジ バナナ
16	金	軟飯 白身魚のみそ煮 キャベツと小松菜の煮物 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	しらす人參軟飯 麦茶	かたい むぎみそ とうふ、しらすぼし	こめ かたくりこ たまねぎ こまつな キャベツ チンゲンサイ バナ ナ にんじん
17	土	煮込みうどん ツナと大根の煮物 さつま芋の煮物 ヨーグルト 麦茶	わかめチーズ軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ ヨーグルト パルメザンチーズ	うどん さつまいも さとう こめ たまねぎ こまつな だいこん にんじん わかめ
19	月	軟飯 白身魚とブロッコリーの煮物 人参とほうれん草の煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かたい むぎみそ パルメザン チーズ	こめ ブロッコリー にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ オレンジジュース かんてん
20	火	野菜煮込みうどん かぼちゃとおふの煮物 キャベツときゅうりの煮物 オレンジ 麦茶	さけ軟飯 麦茶	とりひきにく さけ	うどん やきふ、こめ こまつな にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり オレンジ
21	水	軟飯 鶏ひき肉と南瓜の煮物 人参と小松菜の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	きなこ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ、むぎみそ きなこ	こめ さとう かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ バナナ
22	木	軟飯 鶏肉団子とブロッコリーの煮物 じゃがいもときゃべつ煮 人参と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨー グルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう しょくばん たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん パナ ナ
23	金	鶏ひき肉入り軟飯 じゃが芋と人参の煮物 キャベツとコーンクリームのスープ オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも うどん たまねぎ にんじん コーンクリームかん キャベツ オレンジ
24	土	軟飯 ひじき豆腐そぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋とお麩のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ野菜軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ、むぎみそ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ じゃがいも やきふ、さとう ひじき にんじん きゅうり たまねぎ
26	月	軟飯 白身魚のみそ煮 人参とかぼちゃの煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	煮込みうどん 麦茶	かたい むぎみそ とうふ	こめ うどん にんじん かぼちゃ こまつな ぶどうジュース かん てん たまねぎ
27	火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐ひじきの煮物 さつま芋と大根の煮物 わかめと人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	青のりおかか軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ、むぎみそ ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さつまいも さとう ひじき たまねぎ だいこん わかめ にんじん あ おのり
28	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリー煮物 じゃが芋のトマト煮 ほうれん草と人参のすまし汁 バナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく	しょくばん かたくりこ じゃがいも さとう こめ ブロッコリー トマト ほうれんそう にんじん パ ナナ わかめ
29	木	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃがいもとブロッコリーの煮物 キャベツと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう はくさい ブロッコリー キャベツ にんじん こま つな たまねぎ
30	金	軟飯 キャベツと鶏ひき肉みそ煮 さつま芋とかぼちゃの煮物 わかめと豆腐のすまし汁 オレンジ 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ とう ふ	こめ かたくりこ さつまいも キャベツ かぼちゃ わかめ たまねぎ オレンジ コーンクリームかん
31	土	煮込みうどん ブロッコリーとツナの煮物 じゃが芋とわかめの煮物 ヨーグルト 麦茶	人参チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ ヨー グルト パルメザンチーズ	うどん かたくりこ じゃがいも さとう こめ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー わか め

離乳食ポイント

離乳食は育児本などからの情報はあくまでも目安と考え、焦らず個々のペースで進めましょう。赤ちゃんも甘味・うま味・塩味・苦味・酸味などを感じると言われています。これらの味覚を「おいしさ」と感じるようになるには、離乳期から色々な素材の味を体験し味覚を発達させることが大切です。そして何よりも《食べることは楽しいね》という気持ちを大切に食卓を笑顔で過ごすことが子供たちの一番の栄養になることを大人が心がけ、大切な時間にしたいですね。



【5月の平均値 (離乳後期食)】

- ※給食+おやつ
- ◇エネルギー : 259kcal
- ◇たんぱく質 : 11.0g
- ◇脂質 : 2.4g
- ◇カルシウム : 84g
- ◇塩分相当量 : 0.7g



献立作成者 小林 弘子