


献立予定表				
令和7年5月		離乳中期		美園おひさま保育園
日	曜	昼食	3色分類	
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)
1	木	七分粥 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	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
2	金	トマトのリゾット きゅうりと人参の煮物 さつまいもの煮物 キャベツとわかめのスープ オレンジ 麦茶	とりひきにく パルメザンチーズ	こめ かたくりこ さつまいも 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	七分粥 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	かれい ヨーグルト	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	七分粥 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	まぐろ どうふ おぎみそ	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
9	金	七分粥 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	とりひきにく どうふ 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
10	土	鶏ひき肉入り七分粥 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	とりひきにく おぎみそ ヨーグルト	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	七分粥 鮭の煮付 さつまいもと人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 りんごゼリー 麦茶	さけ	こめ かたくりこ さつまいも 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	七分粥 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	とりひきにく どうふ おぎみそ ヨーグルト	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
14	水	パン粥 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	まぐろ ぎゅうにゅう	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	七分粥 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	とりひきにく おぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ ブロッコリー にんじん なす キャベツ たまねぎ オレンジ
16	金	七分粥 白身魚のみそ煮 キャベツ小松菜の煮物 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	かれい おぎみそ どうふ	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
17	土	煮込みうどん ツナと大根の煮物 さつまいもの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく まぐろ ヨーグルト	うどん さつまいも さとう たまねぎ こまつな だいこん にんじん
19	月	七分粥 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	かれい おぎみそ	こめ ブロッコリー にんじん ほうれん草 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	とりひきにく	うどん やきふ 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	七分粥 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	とりひきにく どうふ おぎみそ	こめ かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ バナナ
22	木	七分粥 鶏肉団子とブロッコリーの煮物 じゃがいもとキャベツの煮物 人参と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく おぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん
23	金	鶏ひき肉入り七分粥 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	とりひきにく	こめ じゃがいも 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	七分粥 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	とりひきにく どうふ おぎみそ ヨーグルト	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
26	月	七分粥 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	かれい おぎみそ どうふ	こめ 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	七分粥 鶏ひき肉と豆腐ひじきの煮物 さつまいもと大根の煮物 わかめと人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく どうふ おぎみそ ヨーグルト	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
28	水	パン粥 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	とりひきにく ぎゅうにゅう	しょくばん かたくりこ じゃがいも さとう ブロッコリー トマト ほうれん草 にんじん バナナ
29	木	七分粥 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	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
	金	七分粥 キャベツと鶏ひき肉みそ煮 さつまいもとかぼちゃの煮物 わかめと豆腐のすまし汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく おぎみそ どうふ	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
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	とりひきにく まぐろ ヨーグルト	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、大切な時間に使いたいですね。



【5月の平均値 (離乳後期食)】

※給食+おやつ

- ◇エネルギー : 173kcal
- ◇たんぱく質 : 8.8g
- ◇脂質 : 2.0g
- ◇カルシウム : 75g
- ◇塩分相当量 : 0.5g



献立作成者 小林 弘子