

# 令和元年5月離乳食献立予定表



あゆみ保育園  
(栄養士 滝田 夏海)

新緑がきれいな季節になり、保育園の鯉のぼりも、空を気持ちよさそうに泳いでいます。

離乳食の時期は、素材本来の甘みやうまみを覚える時期と考え、味付けは薄味にしています。大人の濃い味の料理をお子様に与えると薄味を受け付けなくなってしまうので、ご家庭でも気をつけてください。また、保育園の離乳食は、ご家庭で与えたことのある食材を使用するようにしております。ご家庭で食べた食材が増えましたら、担任までお伝え下さい。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
7	火	軟飯 カレイの和風煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のくつたり煮 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 南瓜 果物
8	水	軟飯 鶏肉のとろみ煮 大根のやわらか煮 野菜の味噌汁 デザート	野菜うどん	精白米 うどん 鶏肉 玉ねぎ 白菜 人参 大根 キャベツ 長ねぎ 果物
9	木	野菜うどん カレイの和風煮 じゃが芋のやわらか煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 カレイ 人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 長ねぎ 果物
10	金	軟飯 鶏肉のとろみ煮 白菜のくつたり煮 そうめん汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ 果物
11	土	野菜粥 築前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの 炊き込みご飯	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 じゃが芋 鮭 もやし 若布 舞茸 キャベツ 果物
25				
13	月	トースト 鶏肉のとろみ煮 豆腐のスープ 胡瓜のやわらか煮 デザート	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 豆腐 胡瓜 南瓜 人参 玉ねぎ 果物
14	火	軟飯 鶏肉の和風煮 野菜煮 中華風スープ デザート	南瓜粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 南瓜 果物
15	水	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜煮 もやしと青菜のスープ デザート	野菜うどん	食パン うどん 鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参 もやし 小松菜 トマト 果物
16	木	野菜うどん 豆腐のとろみ煮 キャベツのくつたり煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ キャベツ じゃが芋 果物
17	金	トースト 鶏肉の洋風煮 ポトフ 小松菜のくつたり煮 デザート	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ トマト 小松菜 人参 キャベツ 果物
31				
18	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー もやしとキャベツの味噌汁 デザート	ツナときのこ のリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 大根 じゃが芋 いんげん 若布 牛蒡 椎茸 里芋 果物
20	月	トースト カレイのとろみ煮 きのこスープ 胡瓜のやわらか煮 デザート	野菜粥	食パン 精白米 カレイ 胡瓜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 果物
21	火	軟飯 鶏肉の和風煮 野菜煮 野菜の味噌汁 デザート	トースト	精白米 食パン 鶏肉 大根 ほうれん草 長ねぎ 人参 蓮根 果物
22	水	軟飯 鶏肉のとろみ煮 豆腐の味噌汁 じゃが芋のやわらか煮 デザート	野菜うどん	精白米 うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 じゃが芋 果物
23	木	山菜うどん カレイの和風煮 野菜煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ もやし 果物
24	金	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のやわらか煮 人参スープ デザート	ほうれん草 粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 ほうれん草 果物
27	月	軟飯 豆腐のとろみ煮 野菜煮 大根の味噌汁 デザート	人参粥	精白米 豆腐 長ねぎ 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 果物
28	火	そぼろかけうどん 豆腐のとろみ煮 野菜煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 人参 果物
29	水	軟飯 カレイの和風煮 野菜煮 じゃが芋のすまし汁 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ もやし じゃが芋 果物
30	木	軟飯 鶏肉のとろみ煮 キャベツのくつたり煮 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 果物

※離乳食の献立は後期食を記載しています。

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。