



令和2年5月離乳食献立予定表

あゆみ保育園
(調理師 比留間 奈々)

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。
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、登園自粛にご協力いただいているご家庭の皆様、誠にありがとうございます。

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ご提供す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	
1	金	軟飯 カレイのとろみ煮 野菜煮 大根の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 小松菜 果物
2 16 30	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
7	木	軟飯 鶏肉の甘辛煮 野菜とじゃこの出汁煮 野菜の味噌汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす しらす ほうれん草 果物
8	金	野菜うどん 鶏肉のとろみ煮 大根と胡瓜のやわらか煮 デザート	ほうれん草粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 胡瓜 ほうれん草 果物
9 23	土	野菜粥 筑前煮 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
11	月	軟飯 鶏肉の和風煮 南瓜とひじきの煮物 なすとキャベツの味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 ひじき なす キャベツ ほうれん草 果物
12	火	トースト 豆腐の洋風煮 デザート じゃが芋のやわらか煮 アスパラのスープ	うどん粥	食パン うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 アスパラガス 胡瓜 ほうれん草 キャベツ 果物
13	水	軟飯 カレイの甘辛煮 大根の出汁煮 納豆と小松菜の味噌汁 デザート	南瓜粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 納豆 小松菜 南瓜 果物
14	木	野菜うどん 鶏肉とじゃこの和風煮 豆腐と野菜のとろとろ煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらす 豆腐 ほうれん草 根深ねぎ 果物
15	金	軟飯 鶏肉の納豆煮 野菜の出汁煮 コンソメスープ デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 納豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 根深ねぎ アスパラガス 果物
18	月	軟飯 豆腐のそぼろ煮 野菜のあんどじ じゃが芋のすまし汁 デザート	さつま芋粥	精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 鶏肉 根深ねぎ さつま芋 果物
19	火	トースト 鶏肉の洋風煮 ほうれん草のスープ ブロッコリーのやわらか煮 デザート	うどん粥	食パン 鶏肉 精白米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 ブロッコリー 胡瓜 うどん 果物
20	水	軟飯 鶏肉とキャベツのあんどじ 胡瓜の出汁煮 すまし汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 根深ねぎ 果物
21	木	軟飯 カレイの和風煮 豆腐と青菜の味噌汁 さつま芋のやわらか煮 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆腐 さつま芋 小松菜 果物
22	金	野菜うどん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのくったり煮 デザート	芋粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ 果物
25	月	軟飯 豆腐の甘辛煮 野菜煮 麩と若布の味噌汁 デザート	うどん粥	精白米 豆腐 うどん 玉ねぎ 人参 じゃが芋 若布 麩 いんげん もやし 果物
26	火	軟飯 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 野菜のすまし汁 デザート	人参粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 豆腐 大根 ほうれん草 里芋 根深ねぎ 果物
27	水	軟飯 カレイの和風煮 デザート じゃが芋のやわらか煮 野菜の味噌汁	野菜粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ほうれん草 もやし いんげん 果物
28	木	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 デザート もやしのくったり煮 青梗菜のスープ	人参粥	うどん 鶏肉 精白米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 もやし 青梗菜 キャベツ 小松菜 ほうれん草 果物
29	金	トースト 鶏肉の洋風煮 ツナのとろみ煮 コーンと若布のスープ デザート	おかか粥	食パン 鶏肉 ツナ 精白米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 若布 コーン アスパラガス 胡瓜 根深ねぎ おかか 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。