



令和5年度5月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

(給食 野口 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。

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たら、担任までお伝え下さい。



日	曜	初期	中期		後期		
		(1回食となります)	(午後食はありません)		昼食	午後食	食材
		メニューと食材	メニュー	食材			
1	月	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 精白米 鶏肉 胡瓜 ほうれん草 南瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉のとりみ煮 胡瓜のツナ煮 じゃが芋ときのこのみそ汁 デザート	野菜粥	玉ねぎ 人参 ブロッコリー えのき じゃが芋 精白米 鶏肉 胡瓜 ツナ ほうれん草 南瓜 若布 椎茸 バナナ
29							
2	火	10倍粥ペースト 大根ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しらす じゃが芋 カレイ 精白米 大根 ほうれん草 南瓜 胡瓜 豆腐 バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 野菜煮 大根のみそ汁 デザート	ツナ粥	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しらす じゃが芋 カレイ 精白米 大根 ツナ ほうれん草 南瓜 胡瓜 若布 豆腐 小松菜 椎茸 ビーマン バナナ
30							
6	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつま芋と南瓜のお粥 白身魚と野菜の洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鰯 豆乳 さつま芋 りんご 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	ツナときのこのリゾット	精白米 鶏肉 鮭 玉ねぎ 人参 若布 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ バナナ
20							
8	月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 鶏肉のとりみ煮 野菜のしらす煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 うどん 鶏肉 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 しらす バナナ	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 野菜のしらす煮 デザート	人参粥	玉ねぎ 人参 うどん 鶏肉 精白米 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 しらす 若布 バナナ
31		水					
9	火	10倍粥ペースト 大根ペースト	7倍粥 豆腐のとりみ煮 大根の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 豆腐 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 大根 バナナ	5倍粥 豆腐の味噌煮 大根の出汁煮 野菜スープ デザート	うどん粥	玉ねぎ 人参 精白米 豆腐 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 大根 うどん 里芋 若布 いんげん 長ねぎ バナナ
10	水	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 キャベツの柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 食パン 鶏肉 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 キャベツの柔らか煮 きのこスープ デザート	野菜粥	玉ねぎ 人参 食パン 鶏肉 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 精白米 椎茸 しめじ 長ねぎ バナナ
11	木	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 カレイ ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 野菜煮 納豆と小松菜のみそ汁 デザート	人参粥	玉ねぎ 人参 精白米 カレイ ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 納豆 もやし しめじ 小松菜 バナナ
12	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 胡瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉の洋風煮 野菜煮 コンソメスープ デザート	豆腐粥	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 胡瓜 豆腐 アスパラ トマト バナナ
13	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のお粥 彩り野菜の汁椀 だし汁 デザート	精白米 玉ねぎ 人参 鶏肉 さやいんげん じゃが芋 バナナ	鮭とほうれん草の雑炊 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの炊き込みご飯	精白米 鮭 ほうれん草 人参 若布 玉ねぎ 大根 いんげん 里芋 椎茸 牛蒡 鶏肉 バナナ
15	月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 鶏肉のとりみ煮 胡瓜の柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 うどん 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ ほうれん草 バナナ	野菜うどん 鶏肉のとりみ煮 胡瓜のひじき煮 デザート	ほうれん草粥	玉ねぎ 人参 うどん 鶏肉 胡瓜 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ ほうれん草 精白米 ひじき バナナ
16	火	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 じゃが芋の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉の洋風煮 じゃが芋の出汁煮 アスパラと玉ねぎのスープ デザート	芋粥	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 アスパラ ビーマン バナナ
17	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 豆腐のとりみ煮 なすのくったり煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 豆腐 ブロッコリー ほうれん草 なす じゃが芋 南瓜 キャベツ バナナ	5倍粥 豆腐の甘辛煮 切干大根のくったり煮 なすとキャベツのみそ汁 デザート	人参粥	玉ねぎ 人参 精白米 豆腐 ブロッコリー ほうれん草 なす じゃが芋 南瓜 キャベツ 切干大根 長ねぎ 椎茸 バナナ
18	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 キャベツの柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 カレイ ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 南瓜 ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレイのとりみ煮 キャベツの柔らか煮 アスパラのみそ汁 デザート	野菜粥	玉ねぎ 人参 精白米 カレイ ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 南瓜 ほうれん草 アスパラ 長ねぎ ビーマン 椎茸 バナナ
19	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 食パン 鶏肉 ブロッコリー ほうれん草 胡瓜 南瓜 じゃが芋 バナナ	トースト 鶏肉のツナ煮 野菜煮 かぶのスープ デザート	人参粥	玉ねぎ 人参 食パン 鶏肉 ブロッコリー ほうれん草 胡瓜 南瓜 じゃが芋 精白米 かぶ 切干大根 小松菜 バナナ
22	月	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 ほうれん草の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 カレイ ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鮭のきのこ煮 ほうれん草のツナ煮 いんげんともやしのみそ汁 デザート	うどん粥	玉ねぎ 人参 精白米 鮭 しめじ ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 うどん 若布 いんげん もやし ツナ バナナ
23	火	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーの柔らか煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 南瓜 精白米 鶏肉 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーの柔らか煮 コンソメスープ デザート	野菜粥	玉ねぎ 南瓜 精白米 鶏肉 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 バナナ
24	水	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 じゃが芋の出汁煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 食パン 鶏肉 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 ほうれん草 南瓜 しらす バナナ	トースト 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの出汁煮 わかめスープ デザート	しらす粥	玉ねぎ 人参 食パン 鶏肉 小松菜 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 いんげん ほうれん草 南瓜 しらす 精白米 若布 トマト ツナ アスパラ バナナ
25	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 豆腐のとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 うどん 豆腐 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 バナナ	野菜うどん 豆腐のひじき煮 野菜煮 デザート	芋粥	玉ねぎ 人参 うどん 豆腐 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 ひじき 精白米 長ねぎ いんげん もやし バナナ
26	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 ほうれん草の納豆煮 だし汁 デザート	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 納豆 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉の和風煮 ほうれん草の納豆煮 豆腐みそ汁 デザート	うどん粥	玉ねぎ 人参 精白米 鶏肉 納豆 ブロッコリー 南瓜 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 うどん いんげん バナナ
27	土	あゆみ祭り(お土産があります)					