



令和6年度5月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 鈴木 貴子



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ましょう。当園のうどんやすまし汁、炊き込みご飯には昆布を前日から水出して使用し、味噌汁や煮物には、かつお・にぼし・干し椎茸を粉末状にし、まるごと栄養を取れるように天然出汁を使用しています。

| 日曜日 | 初期 (1回食となります) | | 中期 (午後食はありません) | | 後期 | | |
|-----|------------------------|--|---|--|----------------------|-----|--|
| | メニューと食材 | | メニュー | 食材 | 昼食 | 午後食 | 食材 |
| 1水 | 10倍粥ペースト 人参ペースト | パン粥 カレイのトロみ煮 じゃが芋のだし煮 だし汁 バナナ | 精白米 カレイ じゃが芋 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ | トースト カレイの洋風煮 じゃが芋の柔らか煮 かぶのスープ バナナ | 納豆粥 | | 精白米 食パン カレイ しいたけ じゃが芋 人参 玉ねぎ かぶ じゃが芋 納豆 ツナ 小松菜 長ねぎ キャベツ バナナ |
| 31金 | | | | | | | |
| 2木 | 10倍粥ペースト ほうれん草ペースト | 7倍粥 豆腐のトロみ煮 ほうれん草のだし煮 だし汁 バナナ | 精白米 人参 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 バナナ | 5倍粥 豆腐の甘辛煮 ほうれん草のだし煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ | 野菜粥 | | 精白米 人参 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 じゃが芋 ほうれん草 わかめ しいたけ ビーマン バナナ |
| 27月 | | | | | | | |
| 7火 | 10倍粥ペースト じゃが芋ペースト | 7倍粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 精白米 鶏肉 胡瓜 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ | 5倍粥 鶏肉の味噌風味煮 野菜煮 野菜スープ バナナ | うどん粥 | | 精白米 うどん 鶏肉 ビーマン 胡瓜 じゃが芋 わかめ キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ |
| 8水 | 10倍粥ペースト 人参ペースト | 7倍粥 鶏肉のトロみ煮 じゃが芋の柔らか煮 だし汁 バナナ | 精白米 鶏肉 豆腐 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ バナナ | 5倍粥 鶏肉の洋風煮 じゃが芋の甘辛煮 豆腐と若布の味噌汁 バナナ | 豆腐粥 | | 精白米 鶏肉 豆腐 小松菜 じゃが芋 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきだけ しいたけ バナナ |
| 9木 | 10倍粥ペースト ほうれん草ペースト | うどん粥 鶏肉と納豆煮 キャベツの出汁煮 だし汁 バナナ | うどん 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 人参 納豆 キャベツ 玉ねぎ バナナ | 野菜うどん 鶏肉の納豆煮 キャベツのくったり煮 バナナ | 人参粥 | | うどん 鶏肉 じゃが芋 ほうれん草 人参 納豆 キャベツ もやし 玉ねぎ 精白米 わかめ 小松菜 バナナ |
| 10金 | 10倍粥ペースト 人参ペースト | パン粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 食パン 鶏肉 じゃが芋 人参 キャベツ バナナ | トースト 鶏肉とじゃが芋の洋風煮 野菜煮 若布のスープ バナナ | ツナ粥 | | 食パン 精白米 鶏肉 ツナ缶 わかめ しいたけ じゃが芋 人参 長ねぎ キャベツ バナナ |
| 24 | | | | | | | |
| 11土 | 10倍粥ペースト ほうれん草ペースト | 柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 だし汁 バナナ | 精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 さやいんげん バナナ | ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁 バナナ | 鶏と根菜の 炊き込み ごはん | | 精白米 人参 ツナ缶 いんげん ごぼう 里芋 豆腐 若布 鶏肉 しいたけ バナナ キャベツ 大根 ビーマン ブロッコリー 鮭 ほうれん草 |
| 13月 | 10倍粥ペースト ブロッコリーペースト | 7倍粥 鶏肉のトロみ煮 ブロッコリーのくったり煮 だし煮 バナナ | 精白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ バナナ | 5倍粥 鶏肉の洋風煮 ブロッコリーのくったり煮 もやしとキャベツの味噌汁 バナナ | 野菜粥 | | 精白米 鶏肉 もやし じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ビーマン バナナ |
| 14火 | 10倍粥ペースト ほうれん草ペースト | 7倍粥 カレイのトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 胡瓜 バナナ | 5倍粥 カレイの甘辛煮 野菜のくったり煮 野菜スープ バナナ | 人参粥 | | 精白米 カレイ しめじ 人参 玉ねぎ 長ねぎ もやし 胡瓜 牛蒡 椎茸 小松菜 バナナ |
| 30木 | | | | | | | |

| 日 | 曜日 | 初期 (1回食となります) | | 中期 (午後食はありません) | | 後期 | | |
|----|----|------------------------|--|--|---|---|-----------------|--|
| | | メニューと食材 | | メニュー | 食材 | 昼食 | 午後食 | 食材 |
| 15 | 水 | 10倍粥ペースト ブロッコリーペースト | | 7倍粥 豆腐のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 精白米 玉ねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー バナナ | 5倍粥 豆腐とツナの甘辛煮 野菜煮 野菜スープ バナナ | いも粥 | 精白米 豆腐 ツナ 玉ねぎ にんじん しいたけ あさつき トマト きゅうり じゃが芋 バナナ ブロッコリー |
| 16 | 木 | 10倍粥ペースト 人参ペースト | | 7倍粥 カレイのトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 精白米 カレイ 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 にんじん バナナ | 5倍粥 カレイの洋風煮 キャベツのくったり煮 春のアスパラ味噌汁 バナナ | 野菜粥 | 精白米 カレイ 玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン アスパラガス 長ねぎ し いたけ じゃが芋 バナナ |
| 17 | 金 | 10倍粥ペースト ほうれん草ペースト | | うどん粥 豆腐のトロみ煮 野菜煮 バナナ | うどん 精白米 鶏肉 豆腐 たまねぎ にんじん バナナ ほうれん草 | 野菜うどん 豆腐の甘辛煮 小松菜のくったり煮 バナナ | 青菜粥 | うどん 精白米 鶏肉 豆腐 長ねぎ たまねぎ にんじん ほうれん草 ひじき こまつな キャベツ バナナ |
| 18 | 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 鱈 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 | 鮭と根菜の 炊き込みご飯 | 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 大根 ビーマン カリフラワー 牛蒡 キャベツ |
| 20 | 月 | 10倍粥ペースト じゃが芋ペースト | | 7倍粥 カレイのトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 牛蒡 胡瓜 若布 椎茸 長ねぎ ほうれん草 バナナ ツナ缶 | 5倍粥 カレイの和風煮 野菜煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ | 人参粥 | 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 牛蒡 胡瓜 若布 椎茸 長ねぎ ほうれん草 バナナ ツナ缶 |
| 21 | 火 | 10倍粥ペースト ほうれん草ペースト | | うどん粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | うどん 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 精白米 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 バナナ | 野菜うどん 鶏肉の和風煮 キャベツのくったり煮 バナナ | 味噌粥 | うどん 鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しいたけ 精白米 人参 胡瓜 キャベツ ほうれん草 バナナ |
| 22 | 水 | 10倍粥ペースト 南瓜ペースト | | しらす入り7倍粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 精白米 鶏肉 しらす 人参 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 バナナ | しらす入り5倍粥 鶏肉の甘辛煮 青菜のくったり煮 かぼちゃの味噌汁 バナナ | 豆腐粥 | 精白米 鶏肉 しらす 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ 南瓜 バナナ 切干大根 豆腐 ほうれん草 |
| 23 | 木 | 10倍粥ペースト 人参ペースト | | 7倍粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | うどん 鶏肉 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 バナナ | 5倍粥 鶏肉の味噌風味煮 野菜煮 豆腐と若布のスープ バナナ | うどん粥 | うどん 鶏肉 ツナ缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ 豆腐 精白米 じゃが芋 しめじ 舞茸 干し椎茸 バナナ |
| 25 | 土 | あゆみまつり(お土産があります) | | | | | | |
| 28 | 火 | 10倍粥ペースト ブロッコリーペースト | | 7倍粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 ブロッコリー バナナ ほうれん草 | 5倍粥 鶏肉の洋風煮 野菜煮 野菜スープ バナナ | 人参粥 | 精白米 鶏肉 人参 玉 ねぎ ほうれん草 バナナ ブロッコリー |
| 29 | 水 | 10倍粥ペースト じゃが芋ペースト | | うどん粥 鶏肉のトロみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ | うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 バナナ | 野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 切干大根のくたくた煮 バナナ | ひじき粥 | うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 牛蒡 切干大根 ひじき 胡瓜 バナナ |

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、
献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。