2020年5月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

	目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
金	1	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のカラフル焼き さわやか漬け 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜のパンケーキ ミルク	南瓜のパンケーキ 牛乳
土	2	昼食	休　園			
		おやつ				
月	4	昼食	みどりの日			
		おやつ				
火	5	昼食	こどもの日			
		おやつ				
水	6	昼食	振替休日			
		おやつ				
木	7	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 やわらか浸し スープ	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	ねぎ焼き ミルク	ねぎ焼き 牛乳
金	8	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お魚と鶏肉の煮物 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お魚と鶏肉の煮物 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ 切平大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト ミルク	スイートポテト 牛乳
土	9	昼食	休　園			
		おやつ				
月	11	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ やわらかビーンズ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 ポークビーンズ コロコロ野菜煮 スープ	ごはん ポークビーンズ スティック野菜マヨ添え スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
火	12	昼食	おかゆ きゃべつのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか浸し すまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	パナナスクエア ミルク	パナナスクエア 牛乳
水	13	昼食	おかゆ 豆腐のうすくず煮 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐ステーキ肉みそあん 人参やわらか煮 すまし汁	ごはん 豆腐ステーキ肉みそあん 人参ツナサラダ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
木	14	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お魚と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 お魚と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	焼きうどん ミルク	焼きうどん 牛乳
金	15	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 さつま芋やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 さつま芋やわらか煮 スープ	ごはん 鶏肉のバーベキューソース さつま芋サラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	お楽しみおやつ ミルク	お楽しみおやつ 牛乳
土	16	昼食	休　園			
		おやつ				

	目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
月	18	昼食	おかゆ 豆腐のうすくず煮 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐ツナバーグ 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐ツナバーグ 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 豆腐ツナバーグ ごま人参 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト ミルク	フレンチトースト 牛乳
火	19	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 鶏肉のトマト煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 鶏肉のトマト煮 三色やわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏のレモンしょうゆ煮 三色野菜のマヨ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	さけ雑炊 ミルク	さけおにぎり 牛乳
水	20	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん 白身魚のご家味噌焼 高野豆腐の煮物 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニミートソース 牛乳
木	21	昼食	おかゆ 大根のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 野菜のやわらか煮 スープ	ごはん コロッケ スティック野菜のマヨ添え スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	パナナヨーグルト ミルク	パナナヨーグルト 牛乳
金	22	昼食	おかゆ 人参のすりながし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 三色やわらか浸し フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 三色やわらか浸し フルーツ すまし汁	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	さつま芋あべかわ ミルク	さつま芋あべかわ 牛乳
土	23	昼食	休　園			
		おやつ				
月	25	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	ゆめ崎豆ごはん じゃが芋の含んびら フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ミックスベリージャムサンド ミルク	ミックスベリージャムサンド 牛乳
火	26	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根のそぼろあん スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 白身魚のご家照焼 大根のそぼろあん 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
水	27	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ さつま芋ひじき煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐チャンプルー さつま芋ひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋ひじき煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	パナナスコーン ミルク	パナナスコーン 牛乳
木	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 肉じゃが 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 肉じゃが 白菜のやわらか浸し すまし汁	ごはん 肉じゃが 味噌肉かか和え すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ケチャップうどん ミルク	ケチャップうどん 牛乳
金	29	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のオニオンソース 大根と高野豆腐煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	じゃがもち ミルク	じゃがもち 牛乳
土	30	昼食	休　園			
		おやつ				

■5月の旬の食材

あじ　かつお　さわら　しらす
アスパラガス　かぶ　きゃべつ
グリンピース　さやえんどう
じゃがいも　そらまめ　レタス
キウイ　グレープフルーツ
なつみかん　さくらんぼ

■野菜を食べやすくする方法

- 春りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下茹ですると、春り臭を抜くことができます。
- 見た目を変えてみましょう。
  節でた野菜（例えば人参）を型抜きすると意外と食べられます。
- だし巻を作って煮てみましょう。
  煮干、干ししいたけ、昆布、かつおぶし・・・おいしいだしが出る食材です。
- 旬の野菜を食べましょう。
  春だいこんは甘くてみずみずしい、春・夏の新にんじんはあっさりしてくせがない。野菜そのものの味を味わいましょう。
- 口に入れたと皆の感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。
- 家族でいっしょに食卓を囲みましょう。
  家族との食事は食欲を刺激します。「おいしいね。」と会話しながらや、おいしそうに食べている姿を見ると、マネして食べたくなり増す。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます　ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています

株式会社　セプト