

令和2年5月献立表（中期・モグモグ期）



●ひとこメッセージ●

中期食で摂れる栄養素はだいたい10～30%程で、中期食は食べることに慣れていく時期であり、まだ母乳やミルクからの栄養素が必要な時期です。1日2回の食事に4～5回の授乳をしましょう。
まず、離乳食では食事に慣れることが大切です。食べたあとはお子さんが欲しがるときの母乳やミルクを飲ませてあげるとよいでしょう。

				1	2
				金	土
				りんご粥 <small>ほうれん草こいのぼりのそぼろあん</small>	ひすいうどん 肉と野菜の煮物 キャベツのすり流し
				野菜スープ	
				ミルク	ミルク
4	5	6	7	8	9
月	火	水	木	金	土
憲法記念日	立夏・こどもの日	振替休日	にんじん粥 鶏肉と青菜の煮物 野菜スープ	7倍粥 豆腐のブロッコリーあん 野菜スープ	鶏だしにゆう麺 きゅうりのとろりあん 野菜のうま煮
			ミルク	ミルク	ミルク
11	12	13	14	15	16
月	火	水	木	金	土
春色うどん しらすの豆腐サラダ きゅうりのヨーグルト和え	彩り粥 ささみのほぐし煮 野菜スープ	トマトソースかけにゆう麺 キャベツとポテトのサラダ 野菜スープ	7倍粥 ささみのトマト煮 野菜スープ	にんじん粥 鮭とキャベツのしぐれ煮 野菜スープ	あんかけうどん ブロッコリーの炒め煮 野菜スープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	土
野菜たっぷりうどん 豆腐のそぼろ煮 トマトの納豆和え	7倍粥 たらの春キャベツあん 野菜スープ	トマト粥 鶏肉のみぞれ煮 野菜スープ	ほうれん草粥 ささみと野菜の炒め煮 野菜スープ	7倍粥 ツナと納豆のだし煮 野菜スープ	彩りにゆう麺 ごぼうのとろとろ煮 マッシュポテト
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
25	26	27	28	29	30
月	火	水	木	金	土
三色粥 納豆と野菜の煮物 野菜スープ	ほうれん草粥 カレーのかぶら蒸し 野菜スープ	さつまいも粥 鶏とキャベツの重ね煮 野菜スープ	ひじき粥 鮭のトマト煮込み 野菜スープ	7倍粥 ほくほく肉じゃが 野菜スープ	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃの甘煮 にんじんサラダ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和2年5月献立表（後期・カミカミ期）



●ひとこメッセージ●

後期食から摂れる栄養素はだいたい40～70%程です。残りは母乳やミルクから摂取するので、1日3回の食事に2～3回授乳をしましょう。栄養の多くを食材から摂るようになるので、食材の偏りが無いが、1週間単位で確認してみましょう。さまざまな食材が食べられるようになってくる時期です。お子さまの様子を見ながら、慎重に進めましょう。

立夏・こどもの日
メニュー

			1 金		2 土	
			りんご粥	ひすいうどん		
			こいのぼりバーグ	肉と野菜の煮物		
			トマトとほうれん草の和え物	キャベツサラダ		
			赤ちゃんすまし汁			
			こいのぼりクッキー	フルーツコンポート		
			ミルク	ミルク		
4	5	6	7	8	9	
月	火	水	木	金	土	
憲法記念日	立夏・こどもの日	振替休日	チーズ粥 肉団子のクリーム煮 ポテトサラダ 野菜スープ	5倍粥 豆腐のブロッコリーあん わかめとにんじんの二色和え 野菜スープ	鶏だしにゆう麺 ミモザサラダ 野菜のうま煮	
			きなこトースト ミルク	じゃがもちの小豆煮 ミルク	さつまいもヨーグルト ミルク	
11	12	13	14	15	16	
月	火	水	木	金	土	
春キャベツのかき玉うどん しらすの豆腐サラダ きゅうりのヨーグルト和え	彩り粥 ささみの親子煮 三色ごま和え 赤ちゃん味噌汁	トマトソースかけにゆう麺 キャベツとポテトのサラダ 野菜スープ	5倍粥 ささみのトマト煮 野菜スティック かぶのスープ	にんじん粥 鮭のクリームシチュー チーズサラダ 春野菜のスープ	あんかけうどん ブロッコリーの炒め物 野菜スープ	
かぼちやの茶巾 ミルク	じゃがいも蒸しパン ミルク	ミルクプリン さつまいもソース ミルク	手作りボーロ ミルク	ころころおにぎり ミルク	こふきいも ミルク	
18	19	20	21	22	23	
月	火	水	木	金	土	
野菜たっぷりうどん 豆腐入りハンバーグ トマトの納豆和え	5倍粥 たらの照り煮 ブロッコリースフレ 赤ちゃん味噌汁	トマト粥 鶏肉のパン粉焼き ピーマンの千切り炒め 具だくさん汁	ほうれん草粥 ささみと野菜のおか炒め にんじんしりしり 野菜スープ	5倍粥 ツナと納豆のだし煮 ブロッコリーとトマトのサラダ 赤ちゃん味噌汁	彩りにゆう麺 ごぼうのやわらか煮 大根サラダ	
ミルク蒸しパン ミルク	お麩ラスク ミルク	焼きうどん ミルク	やわらかプリン ミルク	チーズおやき ミルク	クッキー ミルク	
25	26	27	28	29	30	
月	火	水	木	金	土	
三色粥 赤ちゃん回鍋肉 野菜の納豆和え 野菜スープ	あずき粥 カレーのかぶら蒸し 炒り卵とほうれん草の和えもの 赤ちゃんすまし汁	さつまいも粥 鶏の照り焼き キャベツの二色和え 赤ちゃん味噌汁	ひじき粥 鮭の味噌焼き トマトとお麩の卵とじ 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 ほくほく肉じゃが カラフルサラダ 赤ちゃん味噌汁	ツナと野菜のうどん かぼちやの甘煮 わかめサラダ	
クリームマカロニ ミルク	豆乳プリン ミルク	春野菜雑炊 ミルク	パンプディング ミルク	りんごゼリー ミルク	フルーツ蒸しパン ミルク	

お誕生会

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

令和2年5月献立表（完了期・パクパク期）



●ひとこメッセージ●

完了食からとれる栄養素はだいたい80%程で、離乳食からの栄養が主になっていきます。さまざまな食材が食べられるようになりますが、大きさや固さに注意して、生ものや刺激物は避けましょう。母乳やミルクを卒業している場合は今までミルクでとっていた水分の摂取が少なくなりますので、水分補給に気を配ってあげましょう。

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	憲法記念日	立夏・こどもの日	振替休日								
				チーズ粥 肉団子のクリーム煮 ポテトサラダ ほうれん草のスープ みかん	軟飯 豆腐のブロッコリーあん わかめとにんじんの二色和え 野菜スープ りんご	トマトスパゲティ ミモザサラダ 野菜スープ グレープ寒天					
				きなこトースト 麦茶	じゃがもちの小豆煮 麦茶	さつまいもヨーグルト 麦茶					
11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	春キャベツのかき玉うどん しらすの豆腐サラダ ヨーグルト	彩り粥 ささみの親子煮 三色ごま和え たけのこの味噌汁 赤ちゃんりんご寒天	赤ちゃんミートソーススパゲティ えびとポテトのサラダ 春キャベツスープ みかん	軟飯 豚肉のトマト煮 野菜スティック かぶのミルクスープ りんご	にんじん粥 えびのクリームシチュー チーズサラダ 春野菜のスープ 赤ちゃんみかん寒天	あんかけ焼きそば ブロッコリーの炒め物 大根スープ アップル寒天					
	かぼちやの茶巾 麦茶	じゃがいも蒸しパン 麦茶	ミルクプリン さつまいもソース 麦茶	手作りポーロ 麦茶	ころころおにぎり 麦茶	こふきいも 麦茶					
18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	29月
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	野菜たっぷりうどん 豆腐入りハンバーグ トマトの納豆和え りんご	軟飯 たらの照り煮 ブロッコリースフレ 春キャベツの味噌汁 みかん	トマト粥 鶏肉のパン粉焼き ピーマンの千切り炒め 具だくさん汁 ヨーグルト	ほうれん草粥 豚肉と野菜のおかか炒め にんじんしりしり 野菜スープ グレープ寒天	軟飯 ツナと納豆のだし煮 アスパラとトマトのサラダ じゃがいもの味噌汁 メロン	焼きそば ごぼうのやわらか煮 もやしのスープ 赤ちゃんりんご寒天					
	ミルク蒸しパン 麦茶	お麩ラスク 麦茶	焼きうどん 麦茶	やわらかプリン 麦茶	チーズおやき 麦茶	クッキー 麦茶					
25月	26月	27月	28月	29月	30月	31月	1月	2月	3月	4月	5月
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
	三色粥 赤ちゃん回鍋肉 野菜の納豆和え 卵スープ アップル寒天	あずき粥 えびのかぶら蒸し 炒り卵とほうれん草のごま和え お麩のすまし汁 5月のパースディケーキ	さつまいも粥 鶏の照り焼き キャベツの二色和え 赤ちゃん味噌汁 りんご	ひじき粥 鮭の味噌焼き トマトとお麩の卵とじ 豆腐の味噌汁 メロン	軟飯 ほくほく肉じゃが カラフルサラダ 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	ツナと野菜のうどん かぼちやの甘煮 わかめスープ グレープ寒天					
	クリームマカロニ 麦茶	豆乳プリン 麦茶	春野菜雑炊 麦茶	パンプディング 麦茶	りんごゼリー 麦茶	フルーツ蒸しパン 麦茶					

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。

※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園