

平成31年5月献立表（中期・モグモグ期）

<p>●ひとこメッセージ●</p> <p>中期食から摂れる栄養素はだいたい10～30%程ですので、1日2回の食事に4～5回の授乳をしましょう。</p> <p>まだ栄養の半分以上は母乳やミルクからとっています。離乳食を食べたあとはお子さんが欲しがる分を飲ませてあげるとよいでしょう。</p>		1	2	3	4
		水	木	金	土
		天皇即位の日	休日	憲法記念日	みどりの日
6	7	8	9	10	11
月	火	水	木	金	土
休日	キャベツ粥 鶏肉のさつまいもあん 野菜スープ	彩りトマトにゆう麺 じゃがいもの黄身とえ ほうれん草のとろみ煮	ブロッコリー粥 カレイのだし煮 野菜スープ	7倍粥 キャベツとささみのうま煮 野菜スープ	ひすいうどん じゃがいものそぼろ煮 りんごとさつまいものサラダ
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
りんご粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 野菜スープ	彩り粥 鮭の味噌煮 野菜スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ 野菜スープ	パン粥 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー添え 野菜スープ	にんじん粥 たらのみぞれ煮 野菜スープ	あんかけうどん きゅうりの納豆和え 野菜スープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜スープ	チーズ粥 鶏肉のトマトソース 野菜スープ	トマト粥 鮭のほうれん草あん 野菜スープ	キャベツ粥 ささみと野菜のだし煮 野菜スープ	7倍粥 しらすとほうれん草のうま煮 野菜スープ	鶏だしょうどん キャベツのすり流し 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
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
三色粥 豆腐の照り煮 野菜スープ	7倍粥 鮭のかぶら蒸し 野菜スープ	かきたまうどん そぼろのとろみ煮 トマトとチーズの含め煮	さつまいも粥 たらのキャベツ蒸し 野菜スープ	7倍粥 チキンのカラフルあん 野菜スープ	
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。

平成31年5月献立表（後期・カミカミ期）

<p>●ひとこメッセージ●</p> <p>後期食から摂れる栄養素はだいたい40～70%程です。残りはミルクや母乳から摂取するので、1日3回の食事に2～3回授乳をしましょう。栄養バランスは1週間単位で食材に偏りが無いか確認するとよいでしょう。さまざまな食材が食べられるようになってきますので、無理なく進めていきましょう。</p>		1	2	3	4
		水	木	金	土
		天皇即位の日	休日	憲法記念日	みどりの日
		6		8	9
月	火	水	木	金	土
休日	キャベツ粥 鶏肉のチーズ焼き 千切りサラダ 野菜スープ	彩りトマトにゆう麺 たまごサラダ ほうれん草のソテー	ブロッコリー粥 カレイのクリーム煮 野菜スティック 野菜スープ	5倍粥 キャベツたっぷりハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 赤ちゃん味噌汁	ひすいうどん じゃがいものそぼろ煮 りんごとさつまいものサラダ
	焼うどん ミルク	ころころおにぎり ミルク	じゃがいも蒸しパン ミルク	やわらかプリン ミルク	シュガートースト ミルク
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
りんご粥 赤ちゃん肉じゃが きゅうりとの豆腐和え 赤ちゃん味噌汁	彩り粥 鮭の味噌焼き キャベツのごま和え 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 豆腐の中華そぼろあんかけ ごぼうのツナサラダ 野菜スープ	チーズトースト 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ 野菜スープ	にんじん粥 たらのみぞれ煮 ひじき入りたまご焼き 赤ちゃん味噌汁	あんかけうどん きゅうりの納豆和え こふき芋 野菜スープ
麩レンチトースト ミルク	じゃがいももち ミルク	春色パスタ ミルク	豆乳プリン さつまいもソース ミルク	手作りベビークッキー ミルク	りんごヨーグルト ミルク
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
5倍粥 野菜のそぼろあんかけ 豆腐チャンプル 野菜スープ	チーズ粥 鶏肉のトマトソース 二色和え 赤ちゃん味噌汁	トマト粥 鮭のバター焼き ポパイサラダ 赤ちゃん味噌汁	キャベツ粥 ささみと野菜のおかか煮 大根サラダ 野菜スープ	5倍粥 しらすと野菜の卵とじ 三色和え 赤ちゃん味噌汁	鶏だしうどん ツナサラダ マッシュポテト
ちゃんぽんうどん ミルク	お麩ラスク ミルク	しらす雑炊 ミルク	フルーツおしるこ ミルク	じゃがいもおやき ミルク	きなこ蒸しパン ミルク
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
三色粥 豆腐の照り煮 野菜の納豆和え 赤ちゃん味噌汁	あずき粥 鮭のかぶら蒸し なめらか茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁	かきたまうどん やわらか肉団子 トマトのチーズ和え	さつまいも粥 たらの重ね蒸し キャベツのお浸し 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 チキンと野菜のグラタン カラフルサラダ 野菜スープ	
お麩ピザ ミルク	野菜たっぷりオムレツ ミルク	おやつドリア ミルク	フルーツコンポート ミルク	パンプディング 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

平成31年5月献立表（完了期・パクパク期）

●ひとこメッセージ●		1	2	3	4
<p>完了食からとれる栄養素はだいたい80%程で、栄養のほとんどを食事からとるようになっていきます。生もの以外はほとんど食べられるようになりますが、大きさや固さは注意してあげましょう。</p> <p>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。</p>		水	木	金	土
		天皇即位の日	休日	憲法記念日	みどりの日
		6	7	8	9
月	火	水	木	金	土
休日	キャベツ粥 鶏肉のチーズ焼き 千切りサラダ 野菜スープ 赤ちゃんみかん寒天	彩りトマトパスタ たまごサラダ ほうれん草のスープ りんご	ブロッコリー粥 カレイのクリーム煮 野菜スティック 野菜スープ ヨーグルト	軟飯 キャベツたっぷりハンバーグ ブロッコリーのおかか和え お麩の味噌汁 メロン	ひすいうどん 新じゃがのそぼろ煮 赤ちゃんりんご寒天
	焼うどん 麦茶	ころころおにぎり 麦茶	じゃがいも蒸しパン 麦茶	やわらかプリン 麦茶	シュガートースト 麦茶
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 赤ちゃん肉じゃが きゅうりとわかめの和え物 なめこの味噌汁 りんご	彩り粥 鮭の西京焼き キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁 グレープ寒天	軟飯 豆腐の中華そぼろあんかけ ごぼうとわかめのツナサラダ 野菜スープ りんご	チーズトースト 豚肉のトマト煮 ミモザサラダ 野菜スープ ヨーグルト	にんじん粥 さばの塩焼き ひじきの煮物 新じゃがの味噌汁 オレンジ寒天	あんかけ焼きそば きゅうりの納豆和え 野菜スープ 赤ちゃんフルーツ寒天
麩レンチトースト 麦茶	じゃがいももち 麦茶	春色パスタ 麦茶	豆乳プリン さつまいもソース 麦茶	手作りベビークッキー 麦茶	りんごヨーグルト 麦茶
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
軟飯 野菜のそぼろあんかけ 豆腐ちゃんぷる わかめスープ 赤ちゃんみかん寒天	チーズ粥 鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう 厚揚げの味噌汁 りんご	トマト粥 鮭のパン粉焼き ポパイサラダ 大根の味噌汁 ヨーグルト	キャベツ粥 豚肉と野菜のおかか炒め 春雨サラダ たまごスープ メロン	軟飯 しらすと野菜の卵とじ 三色和え 野菜たっぷり味噌汁 赤ちゃんりんご寒天	鶏肉ときのこのスパゲティ ツナサラダ オニオンスープ グレープ寒天
ちゃんぽんうどん 麦茶	お麩ラスク 麦茶	しらす雑炊 麦茶	フルーツおしるこ 麦茶	じゃがいもおやき 麦茶	きなこ蒸しパン 麦茶
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
三色粥 豆腐の照り煮 野菜の納豆和え キャベツの味噌汁 ヨーグルト	あずき粥 えびのかぶら蒸し なめらか茶碗蒸し お麩のすまし汁 5月のパースディケーキ	かきたまラーメン やわらか肉団子 プチトマト 赤ちゃんみかん寒天	さつまいも粥 たらの重ね蒸し キャベツのお浸し 新たまねぎの味噌汁 赤ちゃんりんご寒天	軟飯 チキンと野菜のグラタン カラフルサラダ かぶのスープ オレンジ寒天	
お麩ピザ 麦茶	野菜たっぷりオムレツ 麦茶	おやつドリア 麦茶	フルーツコンポート 麦茶	パンプディング 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