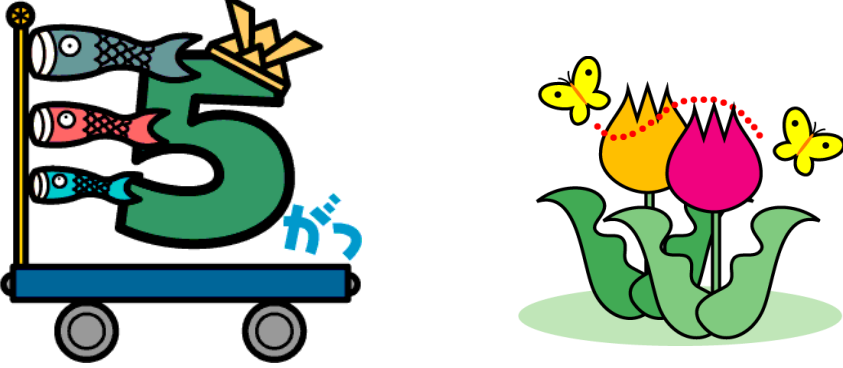


令和3年5月献立表（中期・モグモグ期）

					1
					土
					キャベツの煮込みうどん おろし大根の和え物 りんごとさつまいもの甘煮
					ミルク
3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	トマトうどん マッシュポテト 青菜とかぶのとろとろ煮	りんご粥 ささみのキャベツあん 野菜スープ	ひすいうどん 鶏肉と大根のだし煮 にんじんのすり流し
			ミルク	ミルク	ミルク
10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 しらすとブロッコリーの豆腐煮 野菜スープ	7倍粥 鮭とにんじんの青菜煮 野菜スープ	小松菜粥 ささみと新じゃがの煮物 野菜スープ	しらす粥 鶏肉の三色あん 野菜スープ	りんご粥 豆腐の彩りあんかけ 野菜スープ	春キャベツとしらすの焼きうどん にんじんの二色和え 野菜スープ
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
17	18	19	20	21	22
月	火	水	木	金	土
ほうれん草粥 カレーとにんじんの煮物 野菜スープ	トマトパン粥 チキンのブロッコリー煮 野菜スープ	小松菜粥 ほぐし鶏とにんじんの納豆あん 野菜スープ	食育の日～韓国～ 鮭の混ぜ込み粥 ひじきの炒り豆腐 野菜スープ	7倍粥 三色そぼろあん 野菜スープ	具だくさんうどん 小松菜の三色ナムル ふろふき大根
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
24	25	26	27	28	29
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 鶏とキャベツのあんかけ 野菜スープ	にんじん粥 鮭と青菜のふわふわ蒸し 野菜スープ	お誕生会 ブロッコリー粥 トマトとそぼろのだし煮 野菜スープ	7倍粥 ひき肉と豆腐のトマトあん 野菜スープ	パン粥 たらのカラフルソースかけ 野菜スープ	鶏だしうどん 根菜のやわらか煮 小松菜のチーズ和え
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食で初めて口にすることは、平日の午前中に 食べることをおすすめします。 万が一、アレルギー症状が出てもすぐに対応が とれるためです。また、お子さんの体調が良い 時にしましょう。 初めての食材は1食につき、1種類とすると、 症状が出た時に原因を特定することができます。 初めての食材については慎重に進めていきましょう。</p> </div>				
月					
ひじき粥 豆腐とブロッコリーのそぼろあん 野菜スープ					
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。

令和3年5月献立表（後期・カミカミ期）

					1
					土
					味噌煮込みうどん 大根とツナのサラダ りんごとさつまいもの甘煮
					赤ちゃんお好み焼き ミルク
3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	トマトうどん カラフルサラダ 青菜とかぶのとろとろ煮	りんご粥 ささみの野菜の煮物 キャベツの卵和え 野菜スープ	ひすいうどん 鶏肉と大根のだし煮 にんじんとりんごのサラダ
			ころころおにぎり ミルク	パンプディング ミルク	野菜蒸しパン ミルク
10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 しらすの豆腐クリーム煮 ブロッコリーの炒め物 野菜スープ	5倍粥 鮭と卵の青菜ソース にんじんのコロコロサラダ 野菜スープ	小松菜粥 ささみと納豆と卵の煮物 じゃがいもの太きんぴら 赤ちゃん味噌汁	しらす粥 鶏の照り煮 野菜のヨーグルト和え 赤ちゃんすまし汁	りんご粥 キャベツたっぷり肉炒め スティックサラダ 野菜スープ	春キャベツとしらすの焼きうどん にんじんのマリネ 野菜スープ
ちゃんぽんうどん ミルク	かぼちゃケーキ ミルク	りんごのコンポート ミルク	手作りポーロ ミルク	さつまいも蒸しパン ミルク	米粉クッキー ミルク
17	18	19	20	21	22
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 カレイとにんじんの煮物 お麩と青菜の卵とじ 野菜スープ	パン粥 チキンのトマト煮込み ブロッコリーとかぶのサラダ 野菜スープ	小松菜粥 ほぐし鶏のパンパンジー わかめと納豆のねばねばサラダ 野菜スープ	食育の日～韓国～ 鮭の混ぜ込み粥 ひじきの炒り豆腐 チーズサラダ 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 たっぷり野菜ののし鶏 ほうれん草とさつまいもの茶巾 赤ちゃんすまし汁	具だくさんうどん 小松菜の三色ナムル ふろふき大根
にゅう麺 ミルク	やわらかプリン ミルク	野菜グラタン ミルク	スイートポテト ミルク	手作りクッキー ミルク	野菜雑炊 ミルク
24	25	26	27	28	29
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 鶏と野菜のおかか煮 ツナのオムレツ 赤ちゃん味噌汁	にんじん粥 鮭のふわふわ蒸し きゅうりとだいこんのスティック 赤ちゃんすまし汁	ブロッコリー粥 新じゃがのコロッケ風おやき トマトと根菜のサラダ 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 トマト入りやわらか肉団子 青菜と豆腐のちゃんぶる 野菜スープ	チーズパン粥 たらのたまねぎソースかけ カラフルポテトサラダ 野菜スープ	鶏だしうどん 根菜のやわらか煮 小松菜のチーズ和え
チーズ蒸しパン ミルク	かぼちゃの茶巾 ミルク	きなこ麩レンチトースト ミルク	パンキッシュ ミルク	りんごゼリー ミルク	こふきいも ミルク
31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>赤ちゃんは生まれてきたときにもともと、鉄分を体内に蓄えています。しかし、9か月を過ぎた頃になると、体内にあった鉄分が少なくなってくるため、貧血を防ぐために食事から鉄分を取ることが大切になります。離乳食では、ほうれん草やひじき、大豆製品などを豊富に取り入れた献立にするとよいでしょう。</p> </div> 				
月					
5倍粥 豆腐とブロッコリーのそぼろあん ひじきの中華サラダ 野菜スープ					
お麩ラスク 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3年5月献立表（完了期・パクパク期）

					1 土 味噌煮込みラーメン 大根とツナのサラダ ヨーグルト 赤ちゃんお好み焼き 麦茶
3	4	5	6	7	8
月	火	水	木	金	土
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	トマトソーススパゲティ カラフルサラダ 青菜とかぶのスープ みかん	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツの卵和え 野菜スープ りんご	ひすいうどん 鶏肉と大根のだし煮 フルーツ寒天
			ころころおにぎり 麦茶	パンプディング 麦茶	野菜蒸しパン 麦茶
10	11	12	13	14	15
月	火	水	木	金	土
にんじん粥 えびのクリーム煮 ブロッコリーの塩炒め 小松菜のスープ みかん ちゃんぽんうどん 麦茶	軟飯 鮭と卵の青菜ソース にんじんサラダ オニオンスープ メロン かぼちゃケーキ 麦茶	小松菜粥 ささみと納豆と卵の煮物 じゃがいもの太きんぴら わかめの味噌汁 フルーツ寒天 りんごのコンポート 麦茶	しらす粥 鶏の照り焼き 五色和え 沢煮椀 ヨーグルト 手作りポーロ 麦茶	軟飯 キャベツと豚肉の炒め物 短冊サラダ 卵スープ りんご さつまいも蒸しパン 麦茶	春キャベツとしらすのバスタ にんじんのマリネ チキンと野菜のスープ オレンジ寒天 米粉クッキー 麦茶
17	18	19	20	21	22
月	火	水	木	金	土
きなこ粥 カレイとにんじんの煮物 お麩と青菜の卵とじ 新たまねぎの味噌汁 アップル寒天 にゅう麺 麦茶	スティックトースト チキンのトマト煮込み ハムとかぶのサラダ 野菜とマカロニのスープ みかん やわらかプリン 麦茶	小松菜粥 ほぐし鶏のバンバンジー わかめと納豆のねばねばサラダ 野菜スープ ヨーグルト 野菜グラタン 麦茶	鮭の混ぜ込み粥 ひじきの炒り豆腐 チーズサラダ 赤ちゃん味噌汁 りんご スイートポテト 麦茶	軟飯 たっぷり野菜ののし鶏 ほうれん草とさつまいもの茶巾 若竹汁 メロン 手作りクッキー 麦茶	具だくさんラーメン 小松菜としめじのナムル グレーブ寒天 野菜雑炊 麦茶
24	25	26	27	28	29
月	火	水	木	金	土
軟飯 鶏とごぼうの土佐煮 ツナのオムレツ 春キャベツの味噌汁 オレンジ寒天 チーズ蒸しパン 麦茶	にんじん粥 えびのふわふわ蒸し きゅうりとわかめの和え物 赤ちゃんすまし汁 5月のバースディケーキ かぼちゃの茶巾 麦茶	ブロッコリー粥 新じゃがコロッケ風おやき トマトと根菜のサラダ 赤ちゃんすまし汁 りんご きなこ麩レンチトースト 麦茶	軟飯 トマト入りやわらか肉団子 青菜と豆腐のちゃんぷる もやしのスープ メロン パンキッシュ 麦茶	チーズトースト たらのたまねぎソースかけ カラフルポテトサラダ ほうれん草のスープ ヨーグルト りんごゼリー 麦茶	小松菜の鶏だしうどん ごぼうサラダ みかん こふきいも 麦茶
31	●ひとことメッセージ● 完了食では栄養のほとんどを離乳食から摂るようになるので、食材の偏りがないように気をつけることが大切です。栄養のバランスは1週間の単位の中で、偏っていないか確認してみましょう。また、母乳やミルクを飲まなくなる分、水分補給は白湯や麦茶などでこまめに摂るようにしましょう。食材に加え、使える調味料も増えていきますので、味付け、調理法を				
月	軟飯 豆腐とブロッコリーのそぼろあん ひじきの中華サラダ ごぼうと長葱の中華風とろみ汁 グレーブ寒天 お麩ラスク 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。