

令和 5 年 5 月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	モグモグ移行期(前期)	モグモグ期(中期)		カミカミ期(後期)	
		午 前(10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	月	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 魚の野菜あんかけ 野菜煮 味噌汁	鮭入り7倍粥 鶏肉の煮物 和えもの 若竹汁	5倍粥 魚の野菜あんかけ ステック野菜 味噌汁	鮭5倍粥 鶏肉の煮物 ごま和え 若竹汁
15日				7倍粥 生揚げと大根の味噌炒め 野菜煮 スープ		5倍粥 生揚げと大根の味噌炒め 野菜煮 スープ
29日				わかめ7倍粥 擬製豆腐 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁		わかめ5倍粥 擬製豆腐 かぼちゃのいとこ煮 味噌汁
2日	火	10倍粥 魚のマッシュ 野菜スープ	パン粥 魚のトマトソース煮 粉吹芋 野菜スープ	ゆかり7倍粥 さばの香り焼き 野菜煮 味噌汁	トースト 魚のトマトソース煮 粉吹芋 野菜スープ	ゆかり5倍粥 さばの香り焼き 野菜煮 味噌汁
16日				7倍粥 鮭のみそバター煮 干草和え すまし汁		5倍粥 鮭のみそバター煮 干草和え すまし汁
30日				7倍粥 鶏肉となすのしょうが焼き 野菜煮 味噌汁		5倍粥 豚肉となすのしょうが焼き 野菜煮 味噌汁
6日	土	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 野菜煮 味噌汁	肉うどん 野菜煮 棒チーズ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ ステック野菜 味噌汁	肉うどん 野菜煮 棒チーズ
20日				五目うどん 新じゃが芋煮 棒チーズ		五目うどん 新じゃが芋煮 棒チーズ
8日	月	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	パン粥 魚の野菜あんかけ 野菜煮 野菜スープ	7倍粥 マーボ豆腐 野菜煮 スープ	トースト 魚の野菜あんかけ 野菜煮 野菜スープ	5倍粥 マーボ豆腐 野菜煮 スープ
22日				7倍粥 鯖の照り焼き 和え物 すまし汁		5倍粥 鯖の照り焼き 和え物 すまし汁
9日	火	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐のコーン煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	7倍粥 カレイの煮付け 野菜煮 味噌汁	5倍粥 豆腐のコーン煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	5倍粥 カレイの煮付け 野菜煮 豚汁
23日				7倍粥 ミートローフ 野菜煮 スープ		5倍粥 ミートローフ ごま和え煮 スープ
10日	水	芋10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	芋入り7倍粥 魚の野菜煮 人参グラッセ 味噌汁	スパゲッティーナポリタン 野菜煮 スープ	芋入り5倍粥 魚の野菜煮 人参グラッセ 味噌汁	スパゲッティーナポリタン 野菜煮 スープ
24日				ジャージャー麺 野菜煮 スープ		ジャージャー麺 野菜煮 スープ
11日	木	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜のスープ	7倍粥 豆腐のみそ煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 鶏肉のオレンジ煮 野菜煮 スープ	5倍粥 豆腐のみそ煮 ステック野菜 すまし汁	トースト 鶏肉のオレンジ煮 野菜煮 スープ
25日				パン粥 チキンマヨネーズ 野菜煮 スープ		トースト チキンマヨネーズ 野菜煮 スープ
12日	金	10倍粥 魚と野菜のマッシュ 野菜のスープ	7倍粥 納豆お焼き 野菜煮 味噌汁	7倍粥 肉じゃが 野菜煮 スープ	5倍粥 納豆お焼き ステック野菜 味噌汁	5倍粥 肉じゃが 野菜煮 スープ
26日				五目7倍粥 肉じゃが 味噌汁		五目5倍粥 肉じゃが 味噌汁
13日	土	10倍粥 魚のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 魚のトマトソース煮 粉吹芋 わかめスープ	焼きうどん煮 白菜の煮物 なめこ汁 棒チーズ	5倍粥 魚のトマトソース煮 粉吹芋 わかめスープ	焼きうどん煮 白菜の煮物 なめこ汁 棒チーズ
27日				肉みそうどん 野菜煮 棒チーズ		肉みそうどん 野菜煮 棒チーズ
17日	水	きな粉10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 青菜のスープ	きな粉7倍粥 あかね豆腐煮 野菜煮 すまし汁	ラーメン風うどん ひじきの煮物	きな粉5倍粥 あかね豆腐煮 ステック野菜 すまし汁	ラーメン風うどん ひじきの煮物
31日				パンネのトマト煮 野菜煮 スープ		パンネのトマト煮 野菜煮 スープ
18日	木	10倍粥 魚のマッシュ だし汁	7倍粥 ハンバーグ さつま芋の甘煮 野菜スープ	パン粥 鶏肉のピカタ 野菜煮 スープ	5倍粥 ハンバーグ さつま芋の甘煮 野菜スープ	トースト 鶏肉のピカタ 野菜煮 スープ
19日	金	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 魚の野菜あんかけ 野菜煮 すまし汁	7倍粥 豆腐の中華煮 野菜煮 味噌汁	5倍粥 魚の野菜あんかけ ステック野菜 すまし汁	5倍粥 豆腐の中華煮 野菜煮 味噌汁

入園して、1ヶ月が経ちました。保育園の雰囲気にもだんだんと慣れ、はじめの頃よりも食べる量も増えて、順調にステップアップしています。
 食べることに慣れると、好き嫌いも多くなりますが、経験を重ねることで食べられるようになります。「今日はどうか？」「これはどうか？」ぐらいのおおらかな気持ちで試してみましょう。
 ●カミカミ期はほとんど離乳食からの栄養が主になります。しっかりバランスよくとれるようにしていきます。食後のミルクもどんどん減っていきます。
 ●モグモグ期では様子を見て食材の形を大きくしながら、種類を増やしいろいろな味を味わわせていきます。
 ●モグモグ移行期では少しずつ量や食材を増やしていきます。
 ★進むペースはそれぞれで違います。ゆっくり焦らず進めていきます。 ★連休も生活リズムを崩さないように心がけましょう。

