

令和6年 5月分 離乳食献立表

晴見保育園

日	曜	前期食(ごっくん)	中期食(もぐもぐ)		後期食(かみかみ)	
		午 前(10:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)	午 前 (10:00)	午 後 (14:00)
1日	水	10倍粥 豆腐のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ こぶき芋 味噌汁	7倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリー煮 若竹汁	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ こぶき芋 味噌汁	5倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリー煮 若竹汁
2日	木	10倍粥 魚と野菜のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 魚の味噌煮 野菜煮 すまし汁	パン粥 なすのチーズ煮 野菜煮 スープ	5倍粥 魚の味噌煮 スティック野菜 すまし汁	トースト なすのチーズ煮 野菜煮 スープ
7日	火	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	煮込みうどん煮 茜豆腐煮 かぼちゃ煮	7倍粥 肉じゃが煮 野菜煮 スープ	煮込みうどん煮 茜豆腐煮 かぼちゃ煮	5倍粥 肉じゃが煮 野菜煮 スープ
21日				7倍粥 鶏肉の煮物 トマト煮 味噌汁		5倍粥 鶏肉の煮物 トマト煮 味噌汁
8日	水	ほうれん草10倍粥 魚と野菜のマッシュ 野菜スープ	ほうれん草7倍粥 魚のコーン煮 野菜煮 野菜スープ	スパゲティナポリタン煮 かぼちゃの煮物 スープ	ほうれん草7倍粥 魚のコーン煮 スティック野菜 野菜スープ	スパゲティナポリタン煮 かぼちゃの煮物 スープ
22日				豆乳そうめん 切り干し大根の煮物 かぼちゃ煮		豆乳そうめん 切り干し大根の煮物 かぼちゃ煮
9日	木	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐のトマト煮 さつまいもの甘煮 味噌汁	パン粥 鶏の煮物 チンゲンサイ煮 スープ	5倍粥 豆腐のトマト煮 さつまいもの甘煮 味噌汁	トースト 鶏の煮物 チンゲンサイ煮 スープ
23日				パン粥 じゃがいものグラタン煮 アスパラ煮 スープ		トースト じゃがいものグラタン煮 アスパラ煮 スープ
10日	金	10倍粥 豆腐のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 肉団子の煮物 野菜煮 野菜スープ	7倍粥 魚のバター煮 いんげん煮 すまし汁	5倍粥 肉団子の煮物 スティック野菜 野菜スープ	5倍粥 鮭のバター煮 いんげん煮 すまし汁
24日				7倍粥 豆腐の煮物 野菜煮 味噌汁		5倍粥 豆腐の煮物 野菜煮 味噌汁
11日	土	10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 魚の野菜あんかけ 野菜煮 すまし汁	煮込み肉うどん さつまいもの煮物	5倍粥 魚の野菜あんかけ スティック野菜 すまし汁	煮込み肉うどん さつまいもの煮物
25日				五目煮込みうどん キャベツの煮物		五目煮込みうどん キャベツの煮物
13日	月	きなこ10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	きなこ7倍粥 魚の煮物 人参グラッセ すまし汁	7倍粥 マーボ豆腐煮 きゅうり煮 スープ	きなこ5倍粥 魚の煮物 人参グラッセ すまし汁	5倍粥 マーボ豆腐煮 きゅうり煮 スープ
27日				7倍粥 鶏のねぎ塩炒め煮 野菜煮 味噌汁		5倍粥 豚のねぎ塩炒め煮 野菜煮 味噌汁
14日	火	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 納豆お焼き かぼちゃ煮 野菜スープ	7倍粥 肉じゃが煮 ほうれん草煮 味噌汁	5倍粥 納豆のお焼き かぼちゃ煮 野菜スープ	5倍粥 肉じゃが煮 ほうれん草煮 味噌汁
28日				ゆかり7倍粥 磯部煮 野菜煮 味噌汁		ゆかり5倍粥 磯部煮 野菜煮 味噌汁
15日	水	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 野菜煮 すまし汁	ラーメン風うどん煮 餃子煮 野菜煮	5倍粥 豆腐のコーン煮 スティック野菜 すまし汁	ラーメン風うどん煮 餃子煮 野菜煮
29日				きこり風ペンネ煮 野菜煮 スープ		きこり風ペンネ煮 野菜煮 スープ
16日	木	10倍粥 魚のマッシュ だし汁	7倍粥 魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁	パン粥 鶏のトマト煮 じゃが芋煮 スープ	5倍粥 魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁	トースト 鶏のトマト煮 じゃが芋煮 スープ
30日				パン粥 鶏のオレンジ煮 トマト煮 スープ		トースト 鶏のオレンジ煮 トマト煮 スープ
17日	金	10倍粥 豆腐のマッシュ すまし汁	パン粥 豆腐の味噌煮 野菜煮 すまし汁	7倍粥 魚の煮物 ひじき煮 味噌汁	7倍粥 肉団子の野菜煮 野菜煮 味噌汁	トースト 豆腐の味噌煮 スティック野菜 すまし汁
31日				7倍粥 肉団子の野菜煮 野菜煮 味噌汁		5倍粥 肉団子の野菜煮 野菜煮 味噌汁
18日	土	10倍粥 魚と野菜のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 魚のコーン煮 人参グラッセ 野菜スープ	きつねうどん煮 じゃがいものそぼろ煮	5倍粥 魚のコーン煮 人参グラッセ 野菜スープ	きつねうどん煮 じゃがいものそぼろ煮
20日	月	10倍粥 豆腐のマッシュ だし汁	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ こぶき芋 味噌汁	7倍粥 厚揚げの煮物 野菜煮 スープ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ こぶき芋 味噌汁	5倍粥 厚揚げの煮物 野菜煮 スープ

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。

食材の確認も進めていただき、ありがとうございます。

食べ慣れてくると、急に食べなくなることも出てきます。お子さんも気分の波が出てきたり、もっと遊びたい！お粥じゃなくて豆腐がいい！！など好みも出てきます。

それもすべて成長の証🌟 そんな時は無理強いせずに、「今日はどうかな?」「これはどうかな?」とおおらかな気持ちで試みましょう。

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しょう。★連休も生活リズムを崩さないように心がけましょう。

