

令和7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	木	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 人参のグラッセ 味噌汁	パン粥 じゃが芋のグラタン煮 野菜煮 スープ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 人参のグラッセ 味噌汁	トースト じゃが芋のグラタン煮 野菜煮 スープ
2日	金	10倍粥 魚と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 じゃが芋と納豆のお焼き 野菜煮 すまし汁	7倍粥 魚の照り煮 白菜の煮物 味噌汁	5倍粥 じゃが芋と納豆のお焼き スティック野菜 すまし汁	5倍粥 鱈の照り煮 白菜の煮物 味噌汁
7日	水	きなこ10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	きなこ7倍粥 茜豆腐煮 さつま芋煮 野菜スープ	ラーメン風うどん煮 野菜煮 きゅうり煮	きなこ5倍粥 茜豆腐煮 さつま芋煮 野菜スープ	ラーメン風うどん煮 野菜煮 きゅうり煮
21日				きのこのクリームスパゲッティ煮 野菜煮 スープ		豚ときのこのクリームスパゲッティ煮 野菜煮 スープ
8日	木	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7倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリー煮 若竹汁	5倍粥 魚の野菜あんかけ スティック野菜 味噌汁	鮭5倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリー煮 若竹汁
22日				パン粥 鶏のケチャップ煮 もやし煮 スープ		トースト ポークチャップ煮 もやし煮 スープ
9日	金	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 肉団子の煮物 こふき芋 野菜スープ	ゆかり7倍粥 擬製豆腐煮 ひじき煮 味噌汁	5倍粥 肉団子の煮物 こふき芋 野菜スープ	ゆかり5倍粥 擬製豆腐煮 ひじき煮 味噌汁
23日				7倍粥 魚の竜田煮 春雨煮 味噌汁		5倍粥 さばの竜田煮 春雨煮 味噌汁
10日	土	10倍粥 魚のマッシュ すまし汁	7倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 大根の煮物 すまし汁	肉うどん煮 さつま芋の煮物	5倍粥 鮭のちゃんちゃん煮 大根の煮物 すまし汁	肉うどん煮 さつま芋の煮物
24日				きつねうどん煮 かぼちゃのそぼろ煮		きつねうどん煮 かぼちゃのそぼろ煮
12日	月	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ すまし汁	7倍粥 豆腐のコーン煮 野菜煮 すまし汁	ビビンバ粥 切干大根煮 スープ	5倍粥 豆腐のコーン煮 スティック野菜 すまし汁	ビビンバ粥 切干大根煮 スープ
26日				7倍粥 鶏の塩こうじ煮 野菜煮 味噌汁		5倍粥 鶏の塩こうじ煮 野菜煮 味噌汁
13日	火	10倍粥 魚と野菜のマッシュ だし汁	煮込みうどん 魚の味噌煮 かぼちゃ煮	7倍粥 マーボ豆腐煮 野菜煮 スープ	煮込みうどん 魚の味噌煮 かぼちゃ煮	5倍粥 マーボ豆腐煮 野菜煮 スープ
27日				7倍粥 肉団子煮 野菜煮 味噌汁		5倍粥 肉団子煮 野菜煮 味噌汁
14日	水	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ 野菜スープ	ほうれん草7倍粥 豆腐のトマト煮 人参グラッセ 野菜スープ	煮込みうどん 野菜煮 かぼちゃ煮	ほうれん草5倍粥 豆腐のトマト煮 人参グラッセ 野菜スープ	煮込みうどん 野菜煮 かぼちゃ煮
28日				豆乳うどん煮 蓮根金平煮 野菜煮		豆乳うどん煮 蓮根金平煮 野菜煮
15日	木	10倍粥 豆腐と野菜のマッシュ だし汁	7倍粥 ハンバーグ煮 野菜煮 味噌汁	パン粥 白身魚の煮物 トマト煮 スープ	5倍粥 ハンバーグ煮 スティック野菜 味噌汁	トースト 白身魚の煮物 トマト煮 スープ
29日				パン粥 なすのチーズ煮 さつま芋煮 スープ		トースト なすのチーズ煮 さつま芋煮 スープ
16日	金	10倍粥 魚のマッシュ すまし汁	パン粥 魚の野菜あんかけ こふき芋 すまし汁	7倍粥 鶏肉のねぎ塩煮 野菜煮 味噌汁	トースト 魚の野菜あんかけ こふき芋 すまし汁	5倍粥 豚肉のねぎ塩煮 野菜煮 味噌汁
30日				7倍粥 ほっけの煮物 キャベツの煮物 味噌汁		5倍粥 ほっけの煮物 キャベツの煮物 味噌汁
17日	土	10倍粥 豆腐のマッシュ すまし汁	7倍粥 豆腐の煮物 野菜煮 すまし汁	わかめうどん煮 なすとピーマンの味噌煮	5倍粥 豆腐の煮物 スティック野菜 すまし汁	わかめうどん煮 なすとピーマンの味噌煮
31日				五目うどん煮 里芋と厚揚げの煮物		五目うどん煮 里芋と厚揚げの煮物
19日	月	10倍粥 魚と野菜のマッシュ 野菜スープ	7倍粥 鮭の照り煮 さつまいも煮 野菜スープ	7倍粥 鶏肉のしょうが煮 野菜煮 味噌汁	5倍粥 鮭の照り煮 さつまいも煮 野菜スープ	5倍粥 豚肉のしょうが煮 野菜煮 味噌汁
20日	火	10倍粥 豆腐のマッシュ だし汁	煮込みうどん 豆腐の野菜あんかけ 人参グラッセ	7倍粥 鶏と大根の五目煮 野菜煮 味噌汁	煮込みうどん 豆腐の野菜あんかけ 人参グラッセ	5倍粥 鶏と大根の五目煮 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？」「これはどうか？」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。

