

令和3年4月



離乳食献立



済美保育園

日	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食
					5, 6 月~
1 木	牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ チ10・ポト20・人参10・玉葱10)・胡瓜サ ラダ(胡瓜10)
2 金	牛乳 ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	ミルク 5分がゆ(米10) 人参の軟らか煮(人参20) 小松菜のスープ(小松菜10)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シチ10・野菜30) みそ汁(野菜15・シ2)
3 土	牛乳 イタリانسパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 丸ポーロ	牛乳 丸ポーロ	ミルク ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	ミネストローネスープ(スパゲティ20・玉 葱15・人参5・鶏ミンチ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)
5 月	牛乳 ごはん・鶏肉のてり煮・もやし とにんじんのごまあえ・青梗菜 のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 *ミルクもち	ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シチ10・野菜30) 青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)
6 火	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ チ10・ポト20・人参10・玉葱10)・キャバ ツサラダ(キャベツ10・酢1)
7 水	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 サブレ	牛乳 サブレ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(ト ウ30・シチ10・野菜25)・野菜スープ(野 菜15)
8 木	牛乳 パン・鶏のから揚げ・トマト・ (付)アスパラ・野菜スープ	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シチ10・ 片栗)
9 金	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 *ホットケーキ	ミルク 5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) みそ汁(野菜15・シ2)
10 土	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	ミルク 煮こみうどん(麺10・野菜15・ふ1)	卵うどん(麺20・野菜15・卵15) つぶしバナナ(20)
12 月	牛乳 パン・ハンバーグ・ポイルキャ ベツ(シヨウ)・コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40・シチ10) コーンミルクスープ(50)
13 火	牛乳 ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(麩1・野菜5)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウ30・ 野菜20・シチ10・片栗)・かき卵汁(卵10 ・野菜10)
14 水	牛乳 ごはん・魚のたった揚げ・トマ ト・玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	ミルク 5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・ダシ) トマトスープ(トマト15)	全がゆ(米20) 魚すり流し(白身魚10・野菜10・ダシ30) きざみトマト(トマト20)
15 木	牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケット	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ チ10・ポト20・人参10・玉葱10)・胡瓜サ ラダ(胡瓜10)
16 金	牛乳 ごはん・レバーのてり煮・きゅ うりともやしのごまあえ・わか めのすまし汁	牛乳 かりんとう	牛乳 かりんとう	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(玉葱15)	全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏 レバ15・野菜30)・すまし汁(麩1・野菜 5)
17 土	牛乳 イタリانسパゲッティ えのきだけスープ	牛乳 丸ポーロ	牛乳 丸ポーロ	ミルク ミネストローネスープ(麺10・玉葱15・ 人参5・片栗) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	ミネストローネスープ(スパゲティ20・玉 葱15・人参5・鶏ミンチ10・片栗) 野菜のやわらか煮(野菜40)
19 月	牛乳 ごはん・鶏肉のてり煮・もやし とにんじんのごまあえ・青梗菜 のみそ汁	牛乳 *ミルクもち	牛乳 *ミルクもち	ミルク 5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(シチ10・野菜30) 青梗菜のスープ(チンゲンサイ15)
20 火	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜煮つぶし(野菜20)	全がゆ(米20)・クリームシチュー(シ チ10・ポト20・人参10・玉葱10)・キャバ ツサラダ(キャベツ10・酢1)
誕生 21 水	牛乳 たけのこごはん・豚ひのたった 揚げ・トマトときゅうりのサラダ・ 豆腐のすまし汁・札幌	牛乳 プリン	牛乳 プリン	ミルク おじや(こめ10・野菜10・だし) 豆腐つぶし煮(トウ30・野菜20)	肉入りおじや(米20・シチ10・野菜10)・ト マト甘酢あえ(トマト10・胡瓜10・酢・砂糖) ・豆腐のすまし汁(豆腐15・野菜15)
22 木	牛乳 ごはん・煮魚・切干大根の煮物 ・豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 *ホットケーキ	ミルク 5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) みそ汁(野菜15・シ2)
23 金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 サブレ	牛乳 サブレ	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(ト ウ30・シチ10・野菜25)・野菜スープ(野 菜15)
24 土	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	ミルク 煮こみうどん(麺10・野菜15・ふ1)	卵うどん(麺20・野菜15・卵15) つぶしバナナ(20)
26 月	牛乳 パン・ハンバーグ・ポイルキャ ベツ(シヨウ)・コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク 5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) オニオンスープ(玉葱15)	全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40・シチ10) コーンミルクスープ(50)
27 火	牛乳 ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 *いちご蒸しパン	ミルク 5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウフ25・野菜10) すまし汁(麩1・野菜5)	全がゆ(米20)・豆腐の吉野煮(トウ30・ 野菜20・シチ10・片栗)・かき卵汁(卵10 ・野菜10)
30 木	牛乳 パン・鶏のから揚げ・トマト・ (付)アスパラ・野菜スープ	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	ミルク 5分がゆ(米10) 野菜のとろとろ煮(野菜20)	全がゆ(米20) 野菜とミンチの吉野煮(野菜40・シチ10・ 片栗)

離乳食は 急がず あわてず ゆっくりと 進めていきましょう