

令和3年 5月



離乳食 献立



済美保育園

	幼 児 食			離 乳 食	
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食
				5, 6 月 月 ~	
				7 月 月 ~	
1 土	牛乳	焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1) 煮こみうどん(麵20・ミンチ10・野菜15) キャベツのあえもの(キャベツ15・人参5・シヨウユ)
6 木	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 丸ボーロ	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(ミンチ10・ポテト20・人参10・玉葱10)・野菜のあえもの(ヤシ120・シヨウユ)
7 金	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・ほうれん草ともやしのおかか和え・若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タシ) 野菜煮つぶし(野菜20) 全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(野菜10、ワカ)
8 土	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) 全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨5、白す干し2、ミンチ10、野菜15、醤油)・野菜スープ(野菜15)
10 月	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしの中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) 全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミンチ10・片栗)・キャベツスープ(麩1、キャベツ15)
11 火	牛乳	ごはん・豆腐のまさご揚げ・きゅうりのごまあえ・麩とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウモロコシ25・野菜10) 全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(トウモロコシ730・ミンチ10・野菜25)・みそ汁(麩1、野菜10、味噌2)
12 水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) 全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト10)・胡瓜サラダ(胡瓜10、人参3)
13 木	牛乳	ごはん・わんぱくハンバーグ・トマト・コーンとキャベツのスープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 野菜スープ(野菜15)
14 金	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *コブとブルーの豆乳蒸パン	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(麩1、人参5) 全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそぼろ煮(ミンチ10・野菜30)・麩のスープ(野菜15・麩1)
15 土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1) 煮こみうどん(麵20・ミンチ10・野菜15) つぶしバナナ(20)
17 月	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め きのことわかめの中華風スープ	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとろとろ煮(野菜20) 全がゆ(米20)・春雨とちりめんの軟らか煮(春雨5、白す干し2、ミンチ10、野菜15、醤油)・野菜スープ(野菜15)
誕生 18 火	牛乳	小松菜と卵の混ぜごはん・魚のから揚げ・きゅうりのごま酢あえ・玉ねぎのすまし汁・ルンヅ	ゼリー	ミルク	魚入りおじや(米10、魚8、人参3) 小松菜のスープ(小松菜10) 洋風おじや(米20・魚15・人参5・バター2)・小松菜のスープ(小松菜15)・ほぐしオレンジ(30)
19 水	牛乳	パン レバーとピーナツの野菜炒め 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10)・ポテトとろとろ煮(人参)・(ポテト30・人参10)・野菜スープ(野菜15) 全がゆ(米20)・レバーと野菜の煮付(鶏レバー15・野菜30)・すまし汁(麩1、野菜5)
20 木	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・ほうれん草ともやしのおかか和え・若竹汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10・タシ) 野菜煮つぶし(野菜20) 全がゆ(米20) 煮魚ほぐし(白身魚20) すまし汁(野菜10、ワカ)
21 金	牛乳	パン・鶏のからあげケチャップあえ・胡瓜もみ・野菜スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) 全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1・ミンチ10) 野菜スープ(野菜15)
22 土	牛乳	焼そば 青梗菜とえのきのすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1) 煮こみうどん(麵20・ミンチ10・野菜15) キャベツのあえもの(キャベツ15・人参5・シヨウユ)
24 月	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしの中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20、片栗) 全がゆ(米20)・野菜とミンチの吉野煮(野菜40・ミンチ10・片栗)・キャベツスープ(麩1、キャベツ15)
25 火	牛乳	ごはん・豆腐のまさご揚げ・きゅうりのごまあえ・麩とわかめのみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(トウモロコシ25・野菜10) 全がゆ(米20)・豆腐のそぼろあん(トウモロコシ730・ミンチ10・野菜25)・みそ汁(麩1、野菜10、味噌2)
26 水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 和風サラダ	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) 全がゆ(米20)・トマト煮込み(ミンチ15、野菜20、トマト10)・胡瓜サラダ(胡瓜10、人参3)
27 木	牛乳	パン・わんぱくハンバーグ・トマト・コーンとキャベツのスープ	飲むヨーグルト(鉄強化) 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ(人参20) 全がゆ(米20) 野菜のそぼろ煮(野菜40、ミンチ10) 野菜スープ(野菜15)
28 金	牛乳	ごはん ごぼうとベーコンの炒り煮 もずく汁	牛乳 *コブとブルーの豆乳蒸パン	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(麩1、人参5) 全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそぼろ煮(ミンチ10・野菜30)・麩のスープ(野菜15・麩1)
29 土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	煮こみうどん(麵10、野菜15、ふ1) 煮こみうどん(麵20・ミンチ10・野菜15) つぶしバナナ(20)
31 月	牛乳	パン・鶏のからあげケチャップあえ・胡瓜もみ・野菜スープ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) 全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜20・麩1・ミンチ10) 野菜スープ(野菜15)

なかなか食べてくれない時は離乳食はお休みしても大丈夫！母乳やミルクで栄養は摂れています

焦らず食べる時を待ちましょう

