



2022年 5月分

| 日付 | 9~11カ月頃(適宜刻む) | | | 7~8カ月頃(適宜つぶす) | |
|--------------|---|---|--|--|--|
| | 朝の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 |
| 2 (月) | ミルク またはお茶 じゃがいも こどものひ | ツナピラフ又はおじや (精白米・玉ねぎ・人参・ツナ) 野菜スープ(ほうれん草・人参・麩) こいのぼりハンバーグ (豚ひき肉・玉ねぎ・グリーンピース) かぼちゃの甘煮 (バター・醤油・上白糖・食塩・片栗粉・調合油・ケチャップ・粉寒天) | ミルク ぶどうゼリー (100%ぶどうジュース) | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・ほうれん草・人参のとろとろ煮 かぼちゃのやわらか煮 | ミルク  |
| 6・20 (金) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 固がゆ(精白米) みそ汁(じゃが芋・わかめ) ポークチャップ (豚肉・玉ねぎ・人参) ブロッコリー (煮干しだし・味噌・調合油・ソース・ケチャップ・食塩・ホットケーキミックス・片栗粉・上白糖) | ミルク かぼちゃ棒 | おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのやわらか煮 | ミルク |
| 7・21 (土) | ミルク またはお茶 にんじん | 固がゆ(精白米) みそ汁(玉ねぎ・麩) 魚のチーズ焼き (カジキ・玉ねぎ・チーズ) じゃが芋きんぴら(じゃが芋・人参) (煮干しだし・味噌・食塩・醤油・料理酒・調合油・上白糖) | ミルク チーズ | おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・玉ねぎの煮つぶし じゃが芋・人参のやわらか煮 | ミルク  |
| 9・23 (月) | ミルク またはお茶 さつまい | 固がゆ(精白米) みそ汁(しめじ・ねぎ) 豆腐の野菜あんかけ (豆腐・鶏ひき肉・人参・ピーマン・玉ねぎ) こぶき芋(じゃが芋) (煮干しだし・鰹だし・味噌・上白糖・醤油・調合油・食塩・片栗粉) | ミルク ヨーグルト | おかゆ みそ汁(汁のみ) 豆腐・玉ねぎのとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 10・24 (火) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | 煮込みうどん (うどん・鶏もも肉・ほうれん草・ねぎ) さつまいのミルク煮(さつまい) バナナ (鰹だし・味噌・みりん・醤油・食塩・牛乳・上白糖・バター・ごま油) | ミルク 中華ごはん 又はおじや (精白米・豚ひき肉・人参) | うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) さつまい・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ | ミルク |
| 11・25 (水) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 固がゆ(精白米) すまし汁(アスパラ・人参) 魚の西京焼き(カジキ) もやしとわかめのナムル (もやし・きゅうり・人参・わかめ) 手作りふりかけ (しらす・青のり・かつお節・ごま) (鰹だし・醤油・食塩・料理酒・味噌・みりん・上白糖・米酢・ごま油・バター・きなこ) | ミルク きなこトースト (食パン) | おかゆ すまし汁(汁のみ) しらす・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし | ミルク |
| 12・26 (木) | ミルク またはお茶 にんじん | 固がゆ(精白米) 魚のあかね焼き(鮭) 肉じゃが (豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース) ブロッコリー・ミニトマト (鰹だし・調合油・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・食塩) | ミルク オレンジ | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鮭・じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのやわらか煮 | ミルク |
| 13・27 (金) | ミルク またはお茶 さつまい | 固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 (鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) 豆腐サラダ (豆腐・きゅうり・トマト) りんご (バター・食塩・調合油・ケチャップ・醤油・米酢・上白糖・ごま油) | ミルク スナツ麩 (麩・青のり・チーズ) | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・人参・じゃが芋のとろとろ煮 トマトのやわらか煮 | ミルク |

2022年 5月分



保育園離乳食献立表(0歳児)

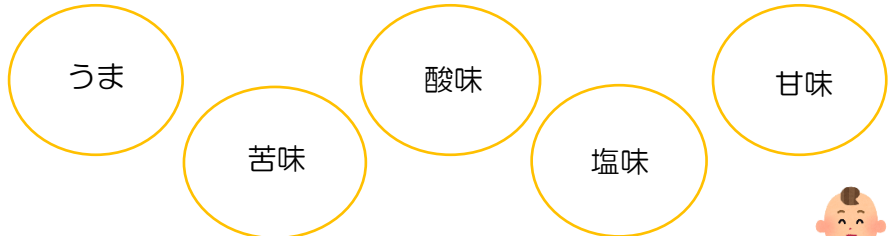


| 日付 | 9~11カ月頃 (適宜刻む) | | | 7~8カ月頃 (適宜つぶす) | |
|--------------|-----------------------|--|---|--|-------|
| | 朝の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 |
| 14・28 (土) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | 固がゆ (精白米) みそ汁 (麩・わかめ) 豚肉の生姜焼き <small>(豚肉・玉ねぎ・ピーマン・しょうが)</small> きゅうりと人参のおひたし (きゅうり・人参・ごま) <small>(煮干しだし・味噌・上白糖・醤油・みりん・料理酒・調合油・米酢)</small> | ミルク チーズ | おかゆ みそ汁 (汁のみ) 麩・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし | ミルク |
| 16・30 (月) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 麻婆豆腐丼 <small>(精白米・豆腐・豚ひき肉・人参・ねぎ・しょうが・にんにく)</small> すまし汁 (大根・人参・しいたけ) オレンジ <small>(鰹だし・味噌・醤油・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油・食塩・ホットケーキミックス・バター・牛乳・レモン汁)</small> | ミルク メロンパン風トースト (食パン) | おかゆ すまし汁 (汁のみ) 豆腐・人参のとろとろ煮 大根のやわらか煮 | ミルク |
| 17・31 (火) | ミルク またはお茶 にんじん | 固がゆ (精白米) すまし汁 (玉ねぎ・わかめ) 魚のムニエル (カジキ・ミニトマト) 春雨の酢の物 <small>(春雨・きゅうり・にんじん・もやし)</small> <small>(鰹だし・醤油・食塩・薄力粉・調合油・上白糖・米酢・ホットケーキミックス・牛乳)</small> | ミルク そら豆とチーズの蒸しパン (そら豆・チーズ) | おかゆ すまし汁 (汁のみ) カジキ・人参・玉ねぎのとろとろ煮 きゅうりのすりおろし | ミルク |
| 18 (水) | ミルク またはお茶 さつまいも | 固がゆ (精白米) 野菜スープ (白菜・えのき) 野菜炒め <small>(豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン)</small> さつまいもサラダ (さつまいも・きゅうり・ヨーグルト) バナナ (調合油・ソース・食塩・醤油・みりん) | ミルク ツナの炊き込みご飯 又はおじや <small>(精白米・ツナ・しめじ・人参)</small> | おかゆ 野菜スープ (汁のみ) 鶏ささみ・人参・ピーマンのとろとろ煮 バナナヨーグルト | ミルク |
| 19 (木) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | 固がゆ (精白米) みそ汁 (豆腐・小松菜) レバーと芋の甘辛煮 <small>(豚レバー・しょうが・じゃが芋)</small> キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・ごま) <small>(煮干しだし・味噌・片栗粉・調合油・クチャップ・醤油・上白糖・ソース・米酢・食塩)</small> | ミルク ジャムサンド (食パン・いちごジャム) | おかゆ みそ汁 (汁のみ) 豆腐・小松菜・人参のとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 | ミルク |

※9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

味覚の基本は5つ

舌は、基本の5つの味を感じ発達していきます。
そして、いろいろな種類の食材や味を経験することで育ち、定着していきます。



【うま味の基本！かつおだしのとり方】

■分量

水 500g かつお節 おわん1杯分くらい

■だしのとりかた

水を鍋に入れて火にかけ、沸騰後、かつお節を入れてひと煮立ちさせる (弱火で2分ほど)
こしたら出来上がり！

⇒味噌を入れてみそ汁に、醤油と塩でうどんつゆ！様々な料理に大活躍です！

※沸騰後、煮たたせすぎるとかつお節の臭みが増してしまうので注意！



～旬食材のお知らせ～

17・31日おやつにてそら豆の提供を予定しております。お楽しみに♪