

# 5月離乳食献立

(後期食)

令和4年4月28日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 食パン ささみのほぐし煮 きゅうりのおろし和え スティック野菜煮 コーンクリームスープ	3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 軟飯(おかゆ) 野菜入り肉団子 キャベツのお浸し スティック野菜煮 豆腐のスープ
9 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	10 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	11 <b>お弁当の日</b> 	12 軟飯(おかゆ) 鶏団子煮 キャベツの煮浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	13 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリーの白和え スティック野菜煮 キャベツのみそ汁
16 軟飯(おかゆ) ささみのあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	17 軟飯(おかゆ) 鮭のあんかけ煮 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 麩のみそ汁	18 食パン 新じゃがのそぼろ煮 チンゲン菜の煮浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	19 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 小松菜の和え物 スティック野菜煮 にんじんのみそ汁	20 グリーンピースごはん アスパラ入り鶏団子 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 さつまいものみそ汁
23 五目うどん じゃがいもの煮物 スティック野菜煮	24 軟飯(おかゆ) 白身魚のりんごソース キャベツのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	25 軟飯(おかゆ) ささみのほぐし煮 おから和え スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	26 しらすごはん アスパラの納豆和え ブロッコリーの煮浸し スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	27 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁
30 軟飯(おかゆ) きゃべつ入りつくね アスパラの白和え スティック野菜煮 にんじんのみそ汁	31 軟飯(おかゆ) 白身魚のほぐし煮 野菜のトマト和え スティック野菜煮 じゃがいものみそ汁	<b>5月の旬食材</b> アスパラ、ふき、そら豆、絹さや、グリーンピース、 新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、チンゲン菜、 新ごぼう、あじ、かつおなど 		

## 手づかみ食べについて

手づかみ食べは、**食べるための学習時間**です。目で見たとものを**手でつかみ**、**硬さや感触**、**温度などを感じ**、**前歯でかじり**とることで咀嚼くします。

とても散らかるので、大人は大変かもしれませんが、手づかみメニューにスティック野菜など汚れにくいものを用意して少しずつ試してみましよう。

手づかみ食べの頃にしっかり指先でつかんで食べることでスプーンや食器を持つ力がついていきます。

保育園では、手づかみできるようにごはんはおにぎりにしたり、必ず1品はスティック野菜をつけています。手づかみ食べは、**食べる意欲にもつながります**ので、是非お家の方でも自分で食べることを楽しませてあげてください。



## ～食材本来の味を大切に～



離乳食後半になってくると、だんだん大人の食事に近いものが食べられるようになり、メニューの幅も広がってくる頃です。しかし赤ちゃんの内臓機能はまだ未熟なので、大人と同じ味付けでは幼い体に負担がかかってしまいます。

幼い頃から濃い味に慣れてしまわないように、だしのきいた煮物やおひたしなど、食材の持ち味を生かした食材本来の味を教えましよう。



## 5月11日(水)

全クラスお弁当の日です。  
準備をお願いします。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。  
※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。

(中期食)

令和4年4月28日

東部保育園

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 パン粥 ささみのあんかけ煮 きゅうりのくずし煮 コーンクリームスープ	3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 おかゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 豆腐のスープ
9 煮込みうどん キャベツの煮浸し にんじんの煮物	10 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し 玉ねぎのスープ	11 <b>お弁当の日</b> 	12 おかゆ にんじんのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 豆腐のスープ	13 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーの白和え キャベツの煮浸し
16 おかゆ ささみのあんかけ煮 納豆和え 豆腐のスープ	17 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草のお浸し 麩のスープ	18 パン粥 じゃがいもの そぼろあんかけ チンゲン菜の煮浸し 玉ねぎのスープ	19 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し にんじんのスープ	20 グリーンピースがゆ アスパラのそぼろ煮 きゅうりのくずし煮 さつま芋のみそ汁
23 五目うどん じゃがいもマッシュ ブロッコリーのくずし煮	24 おかゆ 白身魚のりんごソース キャベツの煮浸し 豆腐のスープ	25 おかゆ ささみのあんかけ煮 おから煮 小松菜のスープ	26 しらすごはん アスパラの納豆和え ブロッコリーのくずし煮 豆腐のスープ	27 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁
30 おかゆ キャベツのそぼろあんかけ アスパラの白和え 人参の煮物のみそ汁	31 おかゆ 白身魚のほぐし煮 マカロニサラダ じゃがいものスープ	<b>5月の旬食材</b> アスパラ、ふき、そら豆、絹さや、グリーンピース、 新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、チンゲン菜、 新ごぼう、あじ、かつおなど 		

<硬さの目安>

子どもが舌で食べものをつぶせるくらい  
(大人が指で簡単につぶせるくらい)

<口の中の動き>

舌が少し前に出せるようになります。  
唇を閉じて、飲み込めるようになります。

<形状>

- 魚はゆでてから1~2mmにほぐします。
- 鶏ささみはゆでてから1~2mmにほぐします。
- 野菜類は、5mm~1cm角にします。



少しずつ慣れてきて、食べれるようになっていきます。



~食材本来の味を大切に~



離乳食後半になってくると、だんだん大人の食事に近いものが食べられるようになり、メニューの幅も広がってくる頃です。しかし赤ちゃんの内臓機能はまだ未熟なので、大人と同じ味付けでは幼い体に負担がかかってしまいます。

幼い頃から濃い味に慣れてしまわないように、だしをきいた煮物やおひたしなど、食材の持ち味を生かした食材本来の味を教えましょう。

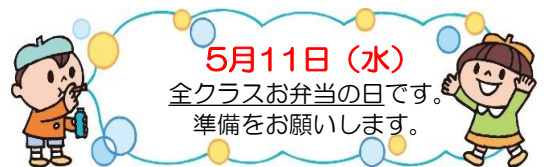
魚のおろし煮

(材料)

- 白身魚(かれい、たらなど)・・・1切れ
- 大根・・・1/8個
- 大根の葉(葉先)・・・少々
- だし汁・・・大さじ3  
(だし昆布を入れて、一緒に煮てもいいですよ)

(作り方)

- ①白身魚はゆでてほぐす。
- ②大根は皮をむいてすりおろす。  
大根の葉はゆでて細かく刻む。
- ③鍋にだし汁とすりおろした大根を入れて煮立て、大根の葉を加えてひと煮する。



5月11日(水)  
全クラスお弁当の日です。  
準備をお願いします。

- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
2 パン粥 ささみのあんかけ煮 きゅうりのくずし煮 コーンクリームスープ	3 <b>憲法記念日</b>	4 <b>みどりの日</b>	5 <b>こどもの日</b>	6 おかゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 豆腐のスープ
9 煮込みうどん キャベツの煮浸し にんじんの煮物	10 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し 玉ねぎのスープ	11 <b>お弁当の日</b> 	12 おかゆ にんじんのそぼろ煮 キャベツの煮浸し 豆腐のスープ	13 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ブロッコリーのくずし煮 さつま芋のみそ汁
16 おかゆ ささみのあんかけ煮 納豆和え 豆腐のスープ	17 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草のお浸し 麩のスープ	18 パン粥 じゃがいもの そぼろあんかけ チンゲン菜の煮浸し 玉ねぎのスープ	19 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し 豆腐のスープ	20 グリーンピースがゆ アスパラのそぼろ煮 きゅうりのくずし煮 さつま芋のスープ
23 五目うどん じゃがいものマッシュ ブロッコリーのくずし煮	24 おかゆ 白身魚のりんごソース キャベツの煮浸し 豆腐のスープ	25 おかゆ ささみのあんかけ煮 おから煮 小松菜のスープ	26 しらすがゆ アスパラの納豆和え ブロッコリーのくずし煮 豆腐のスープ	27 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮浸し かぼちゃのスープ
30 おかゆ キャベツのそぼろあんかけ アスパラの白和え にんじんのみそ汁	31 おかゆ 白身魚のほぐし煮 マカロニサラダ じゃがいものスープ	<b>5月の旬食材</b> アスパラ、ふき、そら豆、絹さや、グリーンピース、 新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、チンゲン菜、 新ごぼう、あじ、かつおなど 		

この頃になると使える食材が増えてきます。

少しずつ分量を減らし、形を残すようにして、モグモグする練習もしていきましょう。

食材は赤ちゃんの食べる様子を見ながら、大きくしていきましょう。

園では、家庭の様子を聞きながら、大きさや食材を増やしていきます。

急に、形状を変えると食べにくくなることがあるので、少しずつ大きくして試してみましょう。



<硬さの目安>

絹ごし豆腐程度の硬さ

<口の中の動き>

舌と上あごで食材を押しつぶしてモグモグし、唾液と混ぜ合わせて飲み込みます。

<形状>

- ・魚はゆでてから1～2mmにほぐします。
- ・鶏ささみはゆでてからほぐし、1～2mmにほぐします。

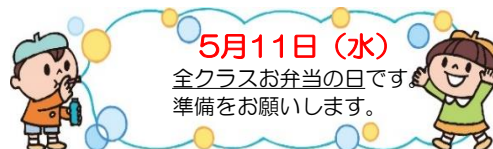


鶏団子にモグモグして

～食材本来の味を大切に～

離乳食後半になってくると、だんだん大人の食事に近いものが食べられるようになり、メニューの幅も広がってくる頃です。しかし赤ちゃんの内臓機能はまだ未熟なので、大人と同じ味付けでは幼い体に負担がかかってしまいます。

幼い頃から濃い味に慣れてしまわないように、だしのきいた煮物やおひたしなど、食材の持ち味を生かした食材本来の味を教えましょう。



5月11日(水)

全クラスお弁当の日です  
準備をお願いします。

※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。