



5月離乳食献立



(中期食)

令和5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
1 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 おからサラダ きゃべつのスープ	2 人参がゆ 玉ねぎのそぼろ煮 きゃべつの和え物 豆腐のスープ	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 おかゆ 鶏ささみのあんかけ煮 さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	9 おかゆ 白身魚の煮付け 納豆和え 豆腐のスープ	10 おかゆ きゃべつの そぼろあんかけ パプリカの煮物 じゃがいものスープ	11 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリーサラダ 小松菜のスープ	12 おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 きゃべつサラダ ほうれん草のスープ
15 おかゆ 白身魚のほぐし煮 きゃべつサラダ 野菜スープ	16 おかゆ きゃべつのそぼろ煮 小松菜の和え物 玉ねぎのスープ	17 おかゆ 白身魚のほぐし煮 ほうれん草サラダ 麩のスープ	18 おかゆ 新じゃがの そぼろあんかけ ブロッコリーの和え物 豆腐のスープ	19 おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 きゃべつサラダ 人参のスープ
22 豆乳煮込みうどん ブロッコリーサラダ	23 おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 マッシュポテト きゃべつのスープ	24 お弁当の日 	25 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 納豆サラダ ほうれん草のスープ	26 おかゆ 鶏ささみのあんかけ煮 きゃべつの和え物 さつまいものスープ
29 野菜たっぷりうどん チンゲン菜の和え物	30 しらすごはん 鶏ささみの煮付け 白和え 小松菜のスープ	31 おかゆ 白身魚のほぐし煮 高野豆腐煮 チンゲン菜のスープ	5月の旬食材 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 	

－離乳食の進め方の目安－

＜離乳食 7か月頃＞ 2回食に慣れ、食事のリズムもついてくる頃です。



この頃の目安

- 水分を減らしたヨーグルト上のものを食べられる。
- 食欲が増している。
- スプーンに慣れ、離乳食を上手に飲み込んでいる。

形状

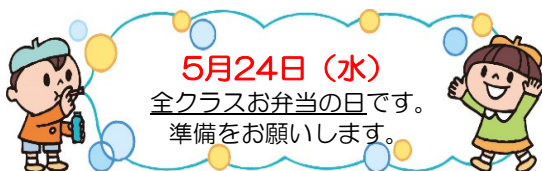
- おかゆは5倍がゆにします。
- 鶏ささみや白身魚はゆでてからすりつぶします。
- ひきわり納豆はそのまま食べられます。
- 野菜類は、粗いすりつぶしにします。

－少しずつステップアップしていきましょう－

☆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すといいと思います。

－雰囲気・環境を整えましょう－

☆大人と一緒に食卓を囲み、美味しそうに食べている家族の様子を見ると赤ちゃんも思わず食べたくなったり、口の動きをみてモグモグまねして食べてくれます。「おいしいね」「どんな味かな？」など声をかけながら楽しい食事の時間にしましょう。



5月24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のHPにも掲載してあります。



5月離乳食献立



(後期食)

令和5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
1 軟飯(おかゆ) 鮭のあんかけ煮 おからサラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	2 人参ごはん ハンバーグ きゃべつ和え物 スティック野菜煮 豆腐のスープ	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのあんかけ煮 さつまいもサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のスープ	9 軟飯(おかゆ) 白身魚の煮付け 納豆和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	10 軟飯(おかゆ) 鶏つくね パプリカの煮物 スティック野菜煮 じゃがいものスープ	11 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	12 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのほぐし煮 きゃべつサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁
15 軟飯(おかゆ) 白身魚のほぐし煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	16 軟飯(おかゆ) きゃべつ入りつくね 小松菜の和え物 スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	17 軟飯(おかゆ) 白身魚のあんかけ煮 ほうれん草サラダ スティック野菜煮 麩のスープ	18 軟飯(おかゆ) 新じゃが芋入り団子 ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 豆腐のスープ	19 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのほぐし煮 きゃべつサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁
22 豆乳煮込みうどん ブロッコリーサラダ スティック野菜煮	23 軟飯(おかゆ) 鶏つくね ポテトサラダ スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	24 お弁当の日 	25 軟飯(おかゆ) 鮭のあんかけ煮 納豆サラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	26 軟飯(おかゆ) 鶏ささみのあんかけ煮 きゃべつ和え物 スティック野菜煮 さつま芋のみそ汁
29 野菜たっぷりうどん 春雨サラダ スティック野菜煮	30 しらすごはん 鶏ささみの煮付け 白和え スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	31 軟飯(おかゆ) 白身魚のほぐし煮 高野豆腐煮 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	5月の旬の食材 アスパラ、ふき、そら豆、絹さや、 グリンピース、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。目で見たと手をつかみ、**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。

食べこぼしが気になるかもしれませんが、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ょう。

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。



もくもく
たべるよ♪



～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24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のHPにも掲載してあります。