



5月離乳食献立



(後期食)

令和6年4月30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
5月の旬の食材 新ごぼう、ふき、アスパラ、そら豆、絹さや、レタス、グリーンピース、たけのこ、新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、あじ、かつお、いちごなど		1 じゃごごはん 鮭の煮付け おからサラダ スティック野菜煮 豆腐のスープ	2 軟飯 鶏つくね アスパラサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のスープ	3 憲法記念日
6 振替休日 	7 軟飯 ささみのあんかけ煮 春雨サラダ スティック野菜煮 豆乳スープ	8 軟飯 白身魚のあんかけ煮 春キャベツのお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	9 軟飯 鶏つくね きゅうりの和え物 スティック野菜煮 新じゃがのみそ汁	10 軟飯 白身魚の新茶煮 小松菜のお浸し さつまいも煮 新玉ねぎのみそ汁
13 軟飯 じゃがいもおやき ブロッコリーの和え物 スティック野菜煮 麩のみそ汁	14 軟飯 鮭の煮付け ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 豆乳のみそ汁	15 軟飯 アスパラ入り鶏だんご 春キャベツのお浸し スティック野菜煮 さつまいものみそ汁	16 グリーンピースごはん 鶏つくね ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 春雨スープ	17 軟飯 白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁
20 煮込みうどん きゅうりの煮物 スティック野菜煮	21 食パン アスパラじゃこのおやき ひじきサラダ スティック野菜煮 新ごぼうのポタージュ	22 お弁当の日 	23 納豆ごはん ささみのあんかけ煮 小松菜のお浸し スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	24 軟飯 白身魚のあんかけ煮 春キャベツのサラダ スティック野菜煮 新玉ねぎのみそ汁
27 肉じゃが風丼 納豆和え スティック野菜煮	28 軟飯 白身魚の煮付け 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	29 軟飯 ささみとじゃがいもの煮物 ほうれん草のお浸し スティック野菜煮 麩のみそ汁	30 軟飯 白身魚のあんかけ煮 かぼちゃサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	31 軟飯 鶏つくね ブロッコリーの白和え スティック野菜煮 新玉ねぎのみそ汁

入園して1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたちです。
毎日、意欲的にもりもりごはんを食べていますよ！



～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。



5月22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。