

5月離乳食献立

(中期食)

令和7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				
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 おかゆ 鮭のあんかけ煮 きゅうりのくずし煮 春きゃべつのスープ	8 おかゆ 人参のそぼろ煮 ほうれん草の煮びたし 新じゃがいものスープ	9 おかゆ 白身魚のあんかけ煮 小松菜の煮びたし 豆腐のスープ
12 煮込みうどん ささみのほぐし煮 人参のくずし煮	13 おかゆ 白身魚のほぐし煮 小松菜の煮びたし 人参のスープ	14 おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 納豆和え ほうれん草のスープ	15 パン粥 鮭の煮付け ブロッコリーのくずし煮 新じゃがいものスープ	16 おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 春きゃべつの煮びたし チンゲン菜のスープ
19 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 春きゃべつの煮びたし かぼちゃのスープ	20 青のりがゆ 白身魚のあんかけ煮 じゃこときゅうりの和え物 小松菜のスープ	21 おかゆ 春きゃべつのそぼろ煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ	22 納豆ごはん 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮びたし 春きゃべつのスープ	23 お弁当の日 
26 おかゆ 鶏ささみのほぐし煮 春きゃべつの煮びたし チンゲン菜のスープ	27 おかゆ 白身魚のほぐし煮 きゅうりのくずし煮 豆腐のスープ	28 おかゆ 新じゃがのそぼろ煮 新玉ねぎのくずし煮 小松菜のスープ	29 おかゆ 白身魚のほぐし煮 春きゃべつの煮びたし ほうれん草のスープ	30 おかゆ ピーマンのそぼろ煮 かぼちゃマッシュ 豆腐のスープ

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ました。
毎日、意欲的にもりもりごはんを食べていますよ！



5月23日(金)

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。

<固さの目安>

- ・絹ごし豆腐程度の硬さに

<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する。

<形状>

- ・魚はゆでてから1～2mmにほぐします。
- ・人参は、ゆでて2～3mm角に切ります。
- ・葉物類は、ゆでて、2～3mmに刻みます。



ー少しずつステップアップしていきましょうー

☆離乳食の形状や形態はお子さんの食べる様子を見ながら、大きくしたりしてステップアップしていきましょう。園では、家庭の様子を聞きながら大きさをえたり使う食材を増やしていきます。急に、形状を変えると、食べにくくなるがあるので、少しずつ食材の大きさを大きくして試してみてください。

5月離乳食献立

(後期食)

令和7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、ふぎ、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 				
5 こどもの日 	6 振替休日 	7 軟飯 鮭のあんかけ煮 ひじきサラダ スティック野菜煮 春きゃべつのスープ	8 軟飯 人参入りつくね ほうれん草のサラダ スティック野菜煮 新じゃがいものスープ	9 軟飯 白身魚の磯辺煮 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 豆腐のスープ
12 煮込みうどん 鶏ささみのほぐし煮 人参サラダ スティック野菜煮	13 軟飯 白身魚の煮付け 小松菜の和え物 高野豆腐煮 人参のスープ	14 軟飯 鶏つくね 納豆サラダ スティック野菜煮 ほうれん草のスープ	15 食パン 鮭の煮付け ブロッコリーサラダ スティック野菜煮 新じゃがいものスープ	16 軟飯 鶏ささみのほぐし煮 マカロニサラダ スティック野菜煮 春雨スープ
19 軟飯 豆腐入りつくね 春雨サラダ スティック野菜煮 かぼちゃのみそ汁	20 青のりごはん 白身魚のあんかけ煮 じゃこときゅうり和え スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	21 軟飯 春きゃべつ入りつくね さつま芋サラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	22 納豆ごはん 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の煮びたし スティック野菜煮 春きゃべつのみそ汁	23 お弁当の日 
26 軟飯 鶏ささみの煮付け 春きゃべつのサラダ スティック野菜煮 チンゲン菜のみそ汁	27 軟飯 白身魚のほぐし煮 きゅうりサラダ スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	28 軟飯 新じゃが芋入りハンバーグ ひじきの煮物 スティック野菜煮 小松菜のみそ汁	29 軟飯 白身魚の煮付け かぼちゃサラダ スティック野菜煮 ほうれん草のみそ汁	30 軟飯 ビーマン入りつくね きゅうりのサラダ スティック野菜煮 さつま芋のみそ汁

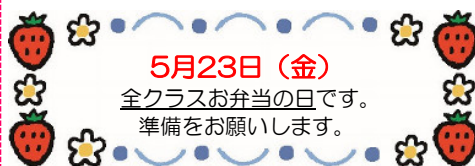
入園して1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきました。
 毎日、意欲的にもりもりごはんを食べていますよ！



～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23日(金)

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。