たまほいくえん献立表（離乳食）

2024年5月

日	曜	初期	中期		後期				完了期			
			午前		昼食		補食		昼食		補食	
		メニュー・食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材
1	水		七倍粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根 鶏　人参 じゃが芋	全粥 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋 バナナ	大根 鶏　人参　玉葱 じゃが芋	全粥 麩と大根の煮物	麩　大根　じゃが芋	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが煮 大根のサラダ バナナ	人参　玉葱　パセリ 鶏　玉葱　じゃが芋　人参 大根　人参　コーン	しらすおにぎり 麦茶	しらす
2	木		七倍粥 スープ 豆腐と玉葱のだし煮 キャベツのだし煮	人参 豆腐　玉葱 キャベツ	全粥 スープ 豆腐と玉葱のケチャップ煮 キャベツの煮物	人参 豆腐　玉葱　きゅうり キャベツ	全粥 豚肉団子と人参の煮物	豚　人参　玉葱	軟飯 すまし汁 ミートローフ マカロニサラダ オレンジ	キャベツ　干し椎茸　人参 豚　豆腐　玉葱　パン粉 マカロニ　きゅうり　人参　チーズ　ノンエッグマヨネーズ	蒸しパン 牛乳	小麦粉
3	金	お休み										
4	土	お休み										
5	日	お休み										
6	月	お休み										
7	火		七倍粥 スープ 麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮	さつま芋 麩　キャベツ 人参	全粥 味噌汁 麩とキャベツの煮物 スティック人参	さつま芋 麩　キャベツ　玉葱 人参	全粥 しらすとさつま芋の煮物	しらす　さつま芋　人参	豚肉の玉子とじ丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ	豚　人参　玉葱　卵　海苔 さつま芋　干し椎茸　油揚げ キャベツ　切干大根　人参　トマトドレッシング	マーマレードマフィン 麦茶	バター　卵　小麦粉　牛乳　マーマレード
8	水		七倍粥 スープ カレイと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋 カレイ　人参 ブロッコリー	全粥 味噌汁 カレイと人参のミルク煮 ブロッコリーの煮物 バナナ	じゃが芋 カレイ　人参　牛乳　小松菜 ブロッコリー	全粥 チーズ入りポテト団子	チーズ　じゃが芋　人参	軟飯 味噌汁 鱈のコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 バナナ	えのき　麩　小松菜 鱈　コーン　ノンエッグマヨネーズ　パセリ ブロッコリー　もやし　人参　ひじき　鶏	青海苔ポテト 牛乳	じゃが芋　青海苔
9	木		七倍粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	白菜 鶏　キャベツ 人参	全粥 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	白菜 鶏　キャベツ　玉葱 人参	全粥 高野豆腐と白菜の煮物	高野豆腐　白菜　人参	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華ドレッシング和え オレンジ	人参　しめじ　わかめ 豚　キャベツ　玉葱　人参　ピーマン 白菜　チンゲン菜　コーン	ごま塩おにぎり 麦茶	ごま
10	金		七倍粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋 豆腐　大根 ほうれん草	全粥 味噌汁 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物 バナナ	じゃが芋 豆腐　大根　人参 ほうれん草	全粥 麩とじゃが芋の煮物	麩　じゃが芋　ほうれん草	軟飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 なめ茸和え バナナ	じゃが芋　白菜 厚揚げ　鶏　玉葱 大根　人参　ほうれん草　なめ茸	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉　チーズ
11	土		七倍粥 スープ しらすと玉葱のだし煮 南瓜のだし煮	キャベツ しらす　玉葱 南瓜	全粥 味噌汁 しらすと玉葱の煮物 南瓜の煮物	キャベツ しらす　玉葱　人参 南瓜	全粥 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮	鶏　キャベツ　南瓜	軟飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 南瓜の煮物 グレープフルーツ	キャベツ　なめこ　高野豆腐 豚　玉葱　人参 南瓜 グレープフルーツ	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
12	日	お休み										
13	月		七倍粥 スープ カレイとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	人参 カレイ　ほうれん草 さつま芋	全粥 味噌汁 カレイとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	人参 カレイ　ほうれん草　玉葱 さつま芋	全粥 鶏肉団子と人参のミルク煮	鶏　人参　さつま芋　牛乳	軟飯 味噌汁 カレイの煮付け さつま芋サラダ チーズ	ほうれん草　人参　切干大根 カレイ さつま芋　人参　レーズン　ノンエッグマヨネーズ	中華風カステラ 牛乳	卵　バター　小麦粉　牛乳
14	火		七倍粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 人参のだし煮	南瓜 鶏　ブロッコリー 人参	全粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 スティック人参	南瓜 鶏　ブロッコリー　キャベツ 人参	全粥 高野豆腐と南瓜の煮物	高野豆腐　南瓜　人参	軟飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ オレンジ	南瓜　エリンギ　チンゲン菜 卵　じゃが芋　玉葱　ブロッコリー　トマト キャベツ　きゅうり　コーン　鶏　人参ドレッシング	ふりかけおにぎり 麦茶	ふりかけかつお
15	水		七倍粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜 豆腐　小松菜 じゃが芋	全粥 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティックじゃが芋 バナナ	白菜 豆腐　小松菜　玉葱 じゃが芋	全粥 しらすと白菜の煮物	しらす　白菜　人参	軟飯 すまし汁 ひじき味噌チキンローフ じゃが芋のきんぴら バナナ	白菜　麩　小松菜 鶏　玉葱　人参　ひじき　パン粉 じゃが芋　人参　ごま　さやいんげん	キャロット蒸しパン 牛乳	小麦粉　人参
16	木		七倍粥 スープ 麩と玉葱のだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参 麩　玉葱 ブロッコリー	全粥 味噌汁 麩と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	人参 麩　玉葱　キャベツ ブロッコリー	全粥 鶏ささみと人参の煮物	鶏　人参　ブロッコリー	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのお浸し グレープフルーツ	えのき　チンゲン菜　高野豆腐 豚　玉葱 ブロッコリー　もやし　人参　かつお節	パンケーキ 牛乳	小麦粉
17	金		七倍粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 高野豆腐　白菜 じゃが芋	全粥 スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋 バナナ	玉葱 高野豆腐　白菜　きゅうり じゃが芋	全粥 豚そぼろと玉葱の煮物	豚　玉葱　人参	軟飯 コンソメスープ 豚そぼろと野菜のケチャップ煮 白菜の塩麹ドレッシングサラダ バナナ	玉葱　人参　パセリ 豚　玉葱　人参 白菜　人参　きゅうり　鶏　塩麹	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ぶどうジュース　アガー
18	土		七倍粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	キャベツ 鶏　ほうれん草 大根	全粥 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック大根	キャベツ 鶏　ほうれん草　人参 大根	全粥 鱈とキャベツの煮物	鱈　キャベツ　大根	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ オレンジ	キャベツ　しめじ　ほうれん草 鶏　油揚げ　大根　人参 もやし　人参　コーン	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
19	日	お休み										
20	月		七倍粥 スープ 麩と玉葱のだし煮 人参のだし煮	南瓜 麩　玉葱 人参	全粥 味噌汁 麩と玉葱のミルク煮 スティック人参	南瓜 麩　玉葱　白菜　牛乳 人参	全粥 鶏ささみと南瓜の煮物	鶏　南瓜　人参	わかめ軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜のごま和え グレープフルーツ	わかめご飯の素 切干大根　人参　万能葱　干し椎茸 鶏 白菜　油揚げ　きゅうり　ごま	餃子の皮ピザ 牛乳	餃子の皮　玉葱　ピーマン　チーズ
21	火		七倍粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツ 豆腐　小松菜 じゃが芋	全粥 スープ 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋 バナナ	キャベツ 豆腐　小松菜　人参 じゃが芋	全粥 豚肉団子とキャベツの煮物	豚　キャベツ　じゃが芋	タコライス 味噌汁 小松菜とツナのソテー バナナ	豚　キャベツ　トマト　チーズ じゃが芋　えのき　葱 小松菜　玉葱　人参　ツナ	スイートパンプキン 牛乳	南瓜　バター　スキムミルク
22	水		七倍粥 スープ 高野豆腐と玉葱のだし煮 人参のだし煮	キャベツ 高野豆腐　玉葱 人参	全粥 味噌汁 高野豆腐と玉葱の煮物 スティック人参	キャベツ 高野豆腐　玉葱　じゃが芋 人参	全粥 しらすとキャベツの煮物	しらす　キャベツ　人参	軟飯 味噌汁 豚肉炒め チンゲン菜とひじきの和え物 メロン	キャベツ　切干大根　えのき 豚　玉葱 チンゲン菜　もやし　人参　ひじき	パンケーキ 牛乳	小麦粉
23	木		七倍粥 スープ カレイと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	大根 カレイ　白菜 ほうれん草	全粥 スープ カレイと白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物	大根 カレイ　白菜　じゃが芋 ほうれん草	全粥 納豆と大根の煮物	納豆　大根　ほうれん草	軟飯 根菜汁 カレイの味噌焼き 納豆和え チーズ	大根　人参　葱 カレイ 白菜　人参　納豆　ほうれん草	誕生日会カップケーキ 麦茶	バター　卵　小麦粉　オレンジ
24	金		七倍粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 南瓜のだし煮	人参 鶏　小松菜 南瓜	全粥 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 南瓜の煮物 バナナ	人参 鶏　小松菜　玉葱 南瓜	全粥 麩と人参のケチャップ煮	麩　人参　南瓜	軟飯 味噌汁 親子煮 はりはり漬け バナナ	南瓜　しめじ　万能葱 鶏　玉葱　人参　卵　グリンピース 切干大根　人参　小松菜	コーンおにぎり 麦茶	コーン
25	土		七倍粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 しらす　人参 じゃが芋	全粥 スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	玉葱 しらす　人参　きゅうり じゃが芋	全粥 豚そぼろと玉葱の煮物	豚　玉葱　じゃが芋	豆腐のそぼろ煮丼 味噌汁 ポテトサラダ オレンジ	豆腐　豚　葱 干し椎茸　人参　チンゲン菜 じゃが芋　コーン　きゅうり　ノンエッグマヨネーズ	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶	
26	日	お休み										
27	月		七倍粥 スープ 高野豆腐と大根のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツ 高野豆腐　大根 さつま芋	全粥 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 スティックさつま芋	キャベツ 高野豆腐　大根　人参 さつま芋	全粥 鱈とキャベツの煮物	鱈　キャベツ　さつま芋	軟飯 味噌汁 鱈の照り焼き さつま芋の鶏そぼろ煮 グレープフルーツ	大根　葱　わかめ 鱈 鶏　さつま芋　人参　グリンピース	お好み焼き 牛乳	キャベツ　豚　小麦粉　ノンエッグマヨネーズ 鰹節　青海苔
28	火		七倍粥 スープ 鶏ささみと玉葱のだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜 鶏　玉葱 ブロッコリー	全粥 スープ 鶏ささみと玉葱のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	小松菜 鶏　玉葱　人参 ブロッコリー	全粥 麩と小松菜の味噌煮	麩　小松菜　キャベツ	軟飯 味噌汁 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー チーズ	人参　しめじ　小松菜 鶏　小麦粉　玉葱　トマト ブロッコリー　キャベツ　パプリカ	味噌おにぎり	ごま
29	水		七倍粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋 豆腐　ほうれん草 大根	全粥 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根 バナナ	じゃが芋 豆腐　ほうれん草　白菜 大根	全粥 しらすとじゃが芋の煮物	しらす　じゃが芋　大根	軟飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの和え物 バナナ	じゃが芋　なめこ 豚　白菜　豆腐　グリンピース ほうれん草　大根　しらす	パンケーキ 牛乳	小麦粉
30	木		七倍粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉葱 鶏　キャベツ 人参	全粥 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	玉葱 鶏　キャベツ　きゅうり 人参	全粥 高野豆腐と玉葱の煮物	高野豆腐　玉葱　人参	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ やみつきキャベツ グレープフルーツ	人参　玉葱 コロッケ キャベツ　きゅうり　海苔　ごま	ミールケア製野菜パン 牛乳	野菜パン
31	金		七倍粥 スープ カレイと白菜のだし煮 南瓜のだし煮	大根 カレイ　白菜 南瓜	全粥 味噌汁 カレイと白菜の煮物 南瓜の煮物	大根 カレイ　白菜　人参 南瓜	大根粥 ヨーグルト	大根　人参	ふりかけ軟飯 味噌汁 南瓜入り玉子焼き 甘酢和え オレンジ	ふりかけかつお 厚揚げ　大根　えのき 卵　玉葱　南瓜　鶏 白菜　人参　きゅうり	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ヨーグルト　スキムミルク　りんごソース

～離乳食で大切な事は何？？～

何よりも大事なのは、赤ちゃんに食べる喜びを教えてあげることです。初めての離乳食はつい肩に力が入りがちですが、離乳食のひとときはリラックスして赤ちゃんと向き合いましょう。
「おいしいね」「上手にゴックンできたね」などと声をかけ、褒めながら食べさせてあげるとよいでしょう。