

花組 5 月献立表初期・中期

令和 5 年 5 月 1 日発行

使用食材について

前月の食材に加えて、青字の食材が追加されます。

保育園で初めて使用する日にはメニューに★印がついていますのでそれまでにご家庭で十分試すようお願いいたします。

初期食

米 ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）
人参 玉ねぎ かぼちゃ **ほうれん草** **トマト**
バナナ りんご

中期食

米 食パン ジャがいも さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら） 鶏ささみ **きな粉**
人参 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 **ほうれん草** **トマト**
バナナ りんご

日	曜	初期	中期
1	月	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 白身魚と小松菜の煮物 玉ねぎと人参のスープ
2	火	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 人参のポタージュ	5倍がゆ 豆腐のやわらか煮 人参とささみの煮物
3	祝	憲法記念日	
4	祝	みどりの日	
5	祝	子どもの日	
6	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ かぼちゃのポタージュ	色々野菜とささみのおじや かぼちゃのポタージュ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気大切にしましょう。

日	曜	初期	中期
8	月	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のやわらか煮
9	火	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ かぼちゃのやわらか煮 豆腐と玉ねぎの煮物
10	水	10倍がゆ 豆腐のとろとろ ★ほうれん草のスープ	5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 ほうれん草と人参のスープ
11	木	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ ★白身魚の上マト煮 玉ねぎと人参のスープ
12	金	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 豆腐のとろとろ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 豆腐と小松菜の煮物
13	土	10倍がゆ 人参のスープ バナナのスープ	色々野菜とささみのおじや バナナのスープ

ほうれん草



中期頃から不足しがちな鉄分・ミネラルが豊富ですので、離乳食として積極的に取り入れたい食材のひとつです。

ほうれん草ペーストの作り方

ほうれん草を離乳食で使う場合に気をつけたいことは、**アクの強さと繊維**です。

☆葉の部分を使う

☆しっかりやわらかくゆで、アクを抜く。

☆なめらかに裏ごしをする。

以上のことに注意します。

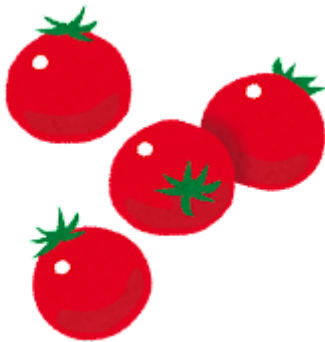
- ①ほうれん草の葉の部分をつぶりのお湯で2～3分ゆでます。
- ②水を2～3回変えながら水にさらし、冷めたら引き上げ、水気をしっかり絞ります。
- ③冷まし湯を少量足しブレンダーにかけるか、すり鉢などでつぶしペースト状にします。
- ④裏ごしをし、冷まし湯で濃度を調整します。

レンジ調理はえぐみが残りやすいので、お鍋でゆでるのがおすすめです。長めにゆで、水にさらすことでえぐみを取り除きます。



日	曜	初期	中期
15	月	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 人参とささみのやわらか煮 玉ねぎと小松菜のスープ
16	火	10倍がゆ 豆腐のとろとろ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 豆腐のトマト煮 かぼちゃの煮物
17	水	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のやわらか煮
18	木	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 玉ねぎとじゃがいものやわらか煮
19	金	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 バナナのやわらか煮
20	土	10倍がゆ 玉ねぎとほうれん草のスープ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 色々野菜とささみのおじや かぼちゃのポタージュ

トマト



酸味のあるトマトは、慣れないうちは赤ちゃんが嫌がることも。最初はミディトマトやフルーツトマトなど、甘味のあるトマトがおすすめです。

トマトペーストの作り方

トマトを離乳食に使う場合、皮と種を取り除くのが少し手間がかかります。そんな時は裏ごし器の活用がおすすめです。

- ① トマトのヘタをとり、乱切りにし耐熱容器に入れラップをふんわりとし、レンジで40秒ほど加熱します。または茹でる、蒸すなどして加熱します。
- ② 熱いうちに裏ごしし、皮と種を取り除きます。

少しつぶつぶの食感を残したい場合は皮を湯剥きして種を取り除いた後に加熱し、包丁でたたくなどして好みの粗さの大きさにします。湯剥きは、トマトのヘタと反対側に十字に浅く切り込みを入れ、沸騰したお湯に20秒ほど入れます。皮がめくれてきたら取り出し、水につけるとツルンとむけますよ。



日	曜	初期	中期
22	月	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のやわらか煮
23	火	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ かぼちゃのやわらか煮 豆腐と玉ねぎの煮物
24	水	10倍がゆ 豆腐のとろとろ ほうれん草のスープ	5倍がゆ 豆腐とささみの煮物 ほうれん草と人参スープ
25	木	10倍がゆ 白身魚のとろとろ ★ <u>トマト</u> のスープ	5倍がゆ 白身魚とトマトの煮物 人参のやわらか煮
26	金	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 豆腐のとろとろ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 豆腐と小松菜のスープ
27	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナのスープ	色々野菜とささみのおじや バナナのやわらか煮
29	月	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 玉ねぎと小松菜のスープ
30	火	10倍がゆ 豆腐のとろとろ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 豆腐とトマトの煮物 かぼちゃのやわらか煮
31	水	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のやわらか煮