

5月献立表・花

初期・中期

R6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ています。

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します。

初期食

米 ジャガイモ 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 バナナ
キャベツ

中期食

米 ジャガイモ 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 バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ

| 日 | 曜 | 初期 | 中期 |
|----|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 水 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ ★キャベツのスープ | 5倍がゆ じゃがいもの煮物 ★キャベツと人参のスープ |
| 2 | 木 | 10倍がゆ とうふのとろとろ 人参のスープ | 5倍がゆ 豆腐の煮物 人参とささみのスープ |
| 7 | 火 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ じゃがいものポタージュ | 5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 じゃがいものポタージュ |
| 8 | 水 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のスープ | 5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 ★人参とキャベツのスープ |
| 9 | 木 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ かぼちゃのポタージュ | 5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 かぼちゃのスープ |
| 10 | 金 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参スープ | 5倍がゆ じゃがいもと玉ねぎの煮物 人参スープ |
| 11 | 土 | 10倍がゆ 人参スープ バナナ | 野菜とささみのおじや バナナ |

| 日 | 曜 | 初期 | 中期 |
|----|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| 13 | 月 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ ★キャベツのスープ | 5倍がゆ じゃがいもの煮物 ★キャベツと人参のスープ |
| 14 | 火 | 10倍がゆ かぼちゃのポタージュ とうふのとろとろ | 5倍がゆ かぼちゃと玉ねぎの煮物 とうふのスープ |
| 15 | 水 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のスープ | 5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ |
| 16 | 木 | 10倍がゆ 人参のスープ とうふのとろとろ | 5倍がゆ 人参とささみの煮物 豆腐のスープ |
| 17 | 金 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ じゃがいものポタージュ | 5倍がゆ 玉ねぎと白身魚の煮物 じゃがいものスープ |
| 18 | 土 | 10倍がゆ 人参のスープ バナナ | 5倍がゆ 野菜とささみのおじや バナナ |

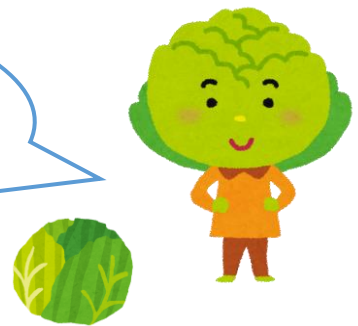
離乳食づくりの前に

- ・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 |
|----|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| 20 | 月 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ ★キャベツのスープ | 5倍がゆ じゃがいもの煮物 ★キャベツと人参のスープ |
| 21 | 火 | 10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のスープ | 5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 ★人参とキャベツのスープ |
| 22 | 水 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のスープ | 5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ |
| 23 | 木 | 10倍がゆ とうふのとろとろ かぼちゃのポタージュ | 5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃスープ |
| 24 | 金 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のスープ | 5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ |
| 25 | 土 | 10倍がゆ 人参のスープ バナナ | 5倍がゆ 野菜とささみのおじや バナナ |

キャベツ

今月から初期食と中期食に「キャベツ」が新しく入ります。
キャベツはビタミンCが多く含まれており、またビタミンUも含まれていて、整腸効果が期待できる野菜です。



離乳食で使用する際は、

- ①キャベツの内側のやわらかい部分を使う
- ②鍋でやわらかくなるまで煮る
- ③初期食は茶こしなどですりつぶしてとろみをつける
中期食は包丁でみじん切りにする

| 日 | 曜 | 初期 | 中期 |
|----|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| 27 | 月 | 10倍がゆ じゃがいものポタージュ ★キャベツのスープ | 5倍がゆ じゃがいもの煮物 ★キャベツと人参のスープ |
| 28 | 火 | 10倍がゆ かぼちゃのポタージュ とうふのとろとろ | 5倍がゆ かぼちゃと玉ねぎの煮物 豆腐のスープ |
| 29 | 水 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のスープ | 5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ |
| 30 | 木 | 10倍がゆ 人参のスープ とうふのとろとろ | 5倍がゆ 人参とささみの煮物 豆腐のスープ |
| 31 | 金 | 10倍がゆ 玉ねぎのスープ じゃがいものポタージュ | 5倍がゆ 玉ねぎと白身魚の煮物 じゃがいものスープ |

離乳食の冷凍保存

忙しくてなかなか作ることができないときは、冷凍保存が便利です。

製氷機などのケースに離乳食を入れて冷凍すると、小分けにできるのでおすすめです。



注意点

- ・きちんと火を通して加熱する
- ・使用するときには必ず加熱する
- ・1週間以内に使い切る
- ・日付と品名を記入する
- ・再冷凍は細菌が増えるためやめること
- ・保存は離乳食専用のケースに入れ、大人と区別すること
- ・レンジで温める時は、途中で一度出し、かき混ぜて全体に火が通るようにする