

# 令和6年度 5月離乳食献立表前半(中期食)



西秋留保育園

|      | 午前食  | 午後食              | 主な使用材料                    |                |                                |
|------|--|------------------|---------------------------|----------------|--------------------------------|
|      |  |                  | エネルギーになるもの                | 血や肉になるもの       | 体の調子を整えるもの                     |
| 1 水  | 5倍粥 カレイとキャベツの出汁煮<br>にんじんのころころ煮 バナナ<br>出汁スープ(大根)        | おじや(豆腐・かぼちゃ)     | こめ<br>さつま芋                | カレイ<br>豆腐      | キャベツ にんじん<br>大根 かぼちゃ           |
| 2 木  | 5倍粥 しらすとじゃが芋の合わせ煮<br>ほうれん草の出汁煮<br>バナナ                  | おじや(鮭・大根)        | うどん こめ<br>じゃが芋            | しらす<br>豆腐<br>鮭 | ほうれん草 にんじん<br>大根               |
| 7 火  | 5倍粥 鮭のみぞれ煮<br>ほうれん草とかぼちゃ出汁煮<br>出汁スープ(じゃが芋) バナナ         | 煮込みうどん(しらす・にんじん) | こめ うどん<br>じゃが芋<br>さつま芋    | 鮭<br>しらす       | 大根 かぼちゃ<br>ほうれん草 にんじん          |
| 8 水  | 5倍粥 ツナと玉ねぎの合わせ煮<br>キャベツと人参の出汁煮<br>出汁スープ(じゃがいも) バナナ     | おじや(豆腐、人参)       | こめ<br>じゃがいも<br>さつまいも      | ツナ<br>豆腐       | 玉ねぎ キャベツ<br>人参 大根              |
| 9 木  | 5倍粥 しらすとかぼちゃの出汁煮<br>大根のころころ煮 出汁スープ(キャベツ)<br>バナナ        | おじや(ツナ、ほうれん草)    | こめ<br>さつま芋<br>じゃが芋        | しらす<br>ツナ      | かぼちゃ 大根<br>キャベツ にんじん<br>ほうれん草  |
| 10 金 | 5倍粥 鮭のみぞれ煮<br>小松菜とにんじんのおひたし 出汁スープ(玉ねぎ)<br>バナナ          | にゅうめん(ツナ・人参・玉ねぎ) | こめ<br>そうめん                | 鮭<br>ツナ        | 小松菜 にんじん<br>玉ねぎ 大根             |
| 11 土 | 煮込みうどん カレイと玉ねぎの合わせ煮<br>ほうれん草の出汁煮<br>バナナ                | おじや(鮭・にんじん)      | うどん こめ                    | カレイ<br>豆腐<br>鮭 | ほうれん草 にんじん<br>玉ねぎ 大根           |
| 13 月 | 5倍粥 鮭とこまつなの煮つけ<br>かぼちゃのころころ煮 出汁スープ(大根)<br>バナナ          | おじや(しらす・ほうれん草)   | こめ<br>さつま芋                | 鮭<br>しらす       | かぼちゃ 大根 こまつな<br>にんじん ほうれんそう    |
| 14 火 | 5倍粥 カレイとブロッコリーの合わせ煮<br>にんじんとキャベツの合わせ煮<br>出汁スープ(大根) バナナ | 煮込みうどん(豆腐・かぼちゃ)  | こめ うどん<br>さつま芋<br>じゃが芋    | カレイ<br>豆腐      | ブロッコリー にんじん<br>キャベツ 大根<br>かぼちゃ |
| 15 水 | 5倍粥 豆腐ステーキ(にんじんソース)<br>さつま芋のころころ煮 バナナ<br>出汁スープ(かぼちゃ)   | おじや(ささみ・玉ねぎ)     | こめ<br>さつま芋                | 豆腐<br>ささみ      | にんじん ほうれん草<br>かぼちゃ 玉ねぎ<br>大根   |
| 16 木 | 5倍粥 しらすのみぞれ煮<br>ほうれん草とかぼちゃ出汁煮<br>出汁スープ(じゃが芋) バナナ       | おじや(鮭・にんじん)      | こめ<br>じゃが芋<br>さつま芋        | しらす<br>鮭       | 大根 ほうれん草<br>かぼちゃ 大根<br>にんじん    |
| 17 金 | 5倍粥 じゃが芋のとツナのおやき<br>大根とキャベツの合わせ煮<br>出汁スープ(玉ねぎ) バナナ     | にゅうめん(豆腐・玉ねぎ)    | こめ じゃが芋<br>さつま芋 麩<br>そうめん | ツナ<br>豆腐       | 大根 キャベツ<br>にんじん 玉ねぎ            |

\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

## 朝ごはんを食べて一日元気!

朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすのに必要なエネルギー源を補給することです。特に乳幼児期は成人に比べて成長発育が旺盛なため朝ごはんは大切なエネルギー源となります。

その他に…

☆脳を活発に働かせるため…脳はエネルギーの消費が大きく、朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがいきわたらず脳が活発に働くことができません。

☆朝の排便の習慣をつけるため…体調や生活リズムを整えるために、朝の排便の習慣をつけることが望ましい。1日3食のリズムを作ることで腸に刺激が与えられます。

☆大切な栄養源…子どもたちは1回の食事でたくさんの量を食べられません。朝ごはんも子どもにとっては大切な栄養源となります。朝はお忙しいかとは思いますが、朝ごはんをしっかりと食べて1日元気にすごしましょう。