

令和6年度 5月離乳食献立表前半(後期食)



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	軟飯 カレイとキャベツの出汁煮 にんじんのころころ煮 バナナ みそ汁(大根) さつま芋スティック	おじや(豆腐・かぼちゃ) 人参スティック	こめ さつま芋	カレイ 豆腐	キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ
2 木	軟飯 しらすとじゃが芋のおやき ほうれん草とにんじんの出汁煮 じゃが芋スティック バナナ	おじや(鮭・大根) 大根スティック	うどん こめ じゃが芋	しらす 豆腐 鮭	ほうれん草 にんじん 大根
7 火	軟飯 鮭のみぞれ煮 ブロッコリーとかぼちゃ出汁煮 みそ汁(じゃが芋) 大根スティック バナナ	煮込みうどん(しらす・にんじん) さつま芋スティック	こめ うどん じゃが芋 さつま芋	鮭 しらす	大根 かぼちゃ ブロッコリー にんじん
8 水	軟飯 ツナと玉ねぎの合わせ煮 キャベツと人参の出汁煮 みそ汁(じゃがいも) 大根スティック バナナ	おじや(豆腐、人参) さつまいもスティック	こめ じゃがいも さつまいも	ツナ 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 大根
9 木	軟飯 しらすとかぼちゃのおやき 大根のころころ煮 みそ汁(キャベツ) にんじんスティック バナナ	おじや(ツナ、ほうれん草) さつま芋スティック	こめ さつま芋 じゃが芋	しらす ツナ	かぼちゃ 大根 キャベツ にんじん ほうれん草
10 金	軟飯 鮭のみぞれ煮 小松菜とにんじんのおひたし みそ汁(玉ねぎ) 大根スティック バナナ	にゅうめん(ツナ・人参・玉ねぎ) にんじんスティック	こめ そうめん	鮭 ツナ	小松菜 にんじん 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 ほうれん草の出汁煮 にんじんスティック バナナ	おじや(鮭・にんじん) 大根スティック	うどん こめ	カレイ 豆腐 鮭	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 大根
13 月	軟飯 鮭とこまつなの煮つけ かぼちゃのころころ煮 みそ汁(大根) にんじんスティック バナナ	おじや(しらす・ほうれん草) さつま芋スティック	こめ さつま芋	鮭 しらす	かぼちゃ 大根 こまつな にんじん ほうれんそう
14 火	軟飯 カレイとブロッコリーの合わせ煮 にんじんとキャベツの合わせ煮 みそ汁(大根) さつま芋スティック バナナ	煮込みうどん(豆腐・かぼちゃ) じゃが芋スティック	こめ うどん さつま芋 じゃが芋	カレイ 豆腐	ブロッコリー にんじん キャベツ 大根 かぼちゃ
15 水	軟飯 豆腐ステーキ(にんじんソース) さつま芋のころころ煮 バナナ みそ汁(かぼちゃ) にんじんスティック	おじや(ささみ・玉ねぎ) 大根スティック	こめ さつま芋	豆腐 ささみ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ 玉ねぎ 大根
16 木	軟飯 しらすのみぞれ煮 ほうれん草とかぼちゃ出汁煮 みそ汁(じゃが芋) 大根スティック バナナ	おじや(鮭・にんじん) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 さつま芋	しらす 鮭	大根 ほうれん草 かぼちゃ 大根 にんじん
17 金	軟飯 じゃが芋のとツナのおやき 大根とキャベツの合わせ煮 みそ汁(玉ねぎ) にんじんスティック バナナ	にゅうめん(豆腐・玉ねぎ) さつま芋スティック	こめ じゃが芋 さつま芋 麩 そうめん	ツナ 豆腐	大根 キャベツ 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。