

令和 4年 5月

離乳食献立予定表

年間目標:一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園



離乳食だより

☆5月の目標☆【食中毒に気をつけよう】

**食事前後は
手をきれいに!**

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
2	月	りんごゼリー	五分かゆ	白身魚のトマト煮	切り干し大根の煮物	とうふのみそ汁	ひとくちサンド
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日					
6	金	ヨーグルト	五分かゆ	ごまみそ鶏つくね	春野菜サラダ	やきのりスープ	さつまいもだんご
7	土	たまごうどん					
9	月	れんこんおやき	トマトシチュー丼		スパゲッティサラダ	卵スープ	さつまいもの蒸しパン
10	火	人参ポターージュ	五分かゆ	チキンナゲット	ひじき煮	小松菜のみそ汁	青のりポテト
11	水	手づかみブロッコリー	ビビンバ風おじや		かぼちゃサラダ	鶏だんごのスープ	お麩クッキー
12	木	おじや	五分かゆ	白身魚の磯辺焼き	かぼちゃのそぼろあん	キャベツのみそ汁	しらすおにぎり
13	金	みかんゼリー	五分かゆ	豆腐のそぼろあん	にんじんきんぴら	大根のみそ汁	豆乳ゼリー
14	土	天然酵母パン					
16	月	マカロニきなこ	五分かゆ	野菜としらすのおやき	焼きうどん	玉ねぎのみそ汁	豆乳プリン
17	火	ほうれん草ポターージュ	五分かゆ	ポテトオムレツ	ほうれん草のごま和え	白菜とトマトのスープ	ひとくちパン
18	水	かぼちゃの甘煮	五分かゆ	野菜の卵とじ	ブロッコリーとトマトのチーズ焼き	クリームスープ	せんべい
19	木	りんご煮	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ブロッコリーのヨーグルト和え	野菜スープ	ツナポテトおやき
20	金	やさいおじや	五分かゆ	白身魚の煮物	ひじきとほうれん草の和え物	そうめんのみそ汁	かぼちゃソフトクッキー
21	土	キャベツのお好み焼き風おやき					
23	月	バナナ	たまごがゆ		焼きのり和え	豆乳スープ	ほうれん草だんご
24	火	手づかみうどん	五分かゆ	白身魚のクリームコーン焼き	にんじんのなます風	あおさのみそ汁	ドーナツ蒸しパン
25	水	豆乳フレンチトースト	五分かゆ	白身魚のパン粉焼き	トマスポテッティ・ブロッコリー煮	豆乳シチュー	おからおやき
26	木	ふかし芋	五分かゆ	鯛つみれ	五目納豆和え	焼きのりのすまし汁	さつまいもの小豆煮
27	金	お麩ラスク	五分かゆ	根菜たっぷり煮もの	豆腐の白和え	大根のみそ汁	お麩ラスク
28	土	鮭おじや					
30	月	人参スティック	五分かゆ	豆腐のトマト焼き	ほうれん草の和え物	卵スープ	手づかみうどん
31	火	芋きんとん	五分かゆ	鶏だんごのトマト和え	そうめんサラダ	じゃがいものみそ汁	ピザパン

お知らせ
行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。

手作りおやつ

咀嚼力UPには運動も大切!

柔らかい物が増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力=咀嚼力の発達には、寝返り、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。