



# くじら認定こども園離乳食献立表【5月】

		主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1	金	おかゆ	やさいスープ	さかなの煮物、フルーツ	鯉のほりサンド
2	土	おかゆ	みそ汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの煮物	せんべい
3	日				
4	月			みどりの日	
5	火			こどもの日	
6	水			振替休日	
7	木	ばんがゆ	豆乳スープ	とりのやわらか煮、かぼちゃの煮物	おかゆ
8	金	おかゆ	ごもく汁	さかなの煮物、青菜の煮もの、バナナ	せんべい
9	土	おかゆ	やさいスープ	とうふの煮物、トマトの和え物	せんべい
10	日				
11	月	おかゆ	みそ汁	鶏すき、三色サラダ	かぼちゃ蒸しパン
12	火	煮込みうどん		ひじきとキャベツの煮物、バナナ	五平もち
13	水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃのそぼろ煮	ソールクスナック
14	木	ばんがゆ	やさいスープ	とうふの煮物、スパゲティー煮	フルーツ
15	金	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、きゅうりの和え物	がんづき
16	土	おかゆ	コンソメスープ	野菜のケチャップ煮、ブロッコリーの和え物	たいやき
17	日				
18	月	おかゆ	すまし汁	とうふとやさいの煮物、ふかし芋、オレンジ	おからマフィン
19	火	おかゆ	やさいスープ	ハンバーグ、ポテトサラダ	ゼリー
20	水	おかゆ	すまし汁	とりのやわらか煮、かぼちゃの煮物	せんべい
21	木	おかゆ	みそ汁	さかなの煮物、こぶき芋、キャベツ煮	きな粉マカロニ
22	金	おかゆ	すまし汁	やさいの煮物、ヨーグルト	スイートポテト
23	土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、フルーツ	せんべい
24	日				
25	月	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、煮りんご	ジャムサンド
26	火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、きゅうりの和え物	クッキー
27	水	おかゆ	のっぺい汁	とうふの炒め煮、にんじんの煮物	お好み焼き風ポテト
28	木	ばんがゆ	かぼちゃスープ	鶏肉のやわらか煮、やさいのサラダ	おかゆ
29	金	おかゆ	やさいスープ	レバーの煮物、かぼちゃの煮物、オレンジ	せんべい
30	土	おかゆ	すまし汁	野菜の炒め煮、だいこん煮物	ビスケット
31	日				

## 栄養士より

### 母乳の栄養とミルクの栄養

母乳には、赤ちゃんが成長するために必要な栄養素がバランスよく含まれています。赤ちゃんが欲しがらだけ飲ませましょう。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで母乳の分泌がよくなり、一日5回を目安に授乳のリズムが整ってきます。粉ミルクは牛乳を原料に加工され、赤ちゃんに必要な栄養素を加えるなどして、母乳の成分にたいへん近いものになっています。調乳の際はミルク缶の表示に従って、濃さを勝手に変えないようにしましょう。



## 7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】1日2回

【食材】おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ（水煮）、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。

【調理の形状・味つけ】舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。

【1回の目安量】子ども用茶わん半分～7分目くらい。

【与え方】いすに座らせて大人が食べさせます。



☆都合により献立を変更する場合がございます