



5月の献立表(離乳食)



R.7 富田保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午後	すがすがしい新緑の季節となりました。紫外線が弱い今の時期にたくさんお散歩をして、脳の発達や五感への刺激をあたえましょう。外気に心れることで、成長に欠かせないビタミンDが増え、骨が丈夫になります。 また免疫力も高くなるので丈夫な身体になります。 4月はお腹の調子が悪い子や体調を崩す子が多くみられました。日光浴を心掛け、丈夫な体を目指しましょう(*^▽^*) ○…湯冷まし △…お茶		1 おかし △ ★お粥 ★さわらの煮つけ★温野菜 ★トマト★豆腐汁	2 こいのぼりゼリー ○ ★白身魚入り煮込みうどん	3	憲法記念日
昼食						
材料			さわら 玉ねぎ レタス きゅうり トマト 豆腐 椎茸 長ネギ	赤魚 うどん麺 玉ねぎ 人参 椎茸 長ネギ		
午後	5	6	7 フルーツ ○	8 焼きいも △	9 おかし ○	10 おかし △
昼食	こどもの日	振替休日	★お粥★焼鮭 ★マカロニサラダ ★トマト★お吸い物	★お粥★さわら煮 ★温野菜サラダ ★トマト★菜っ葉汁	★野菜たっぷり煮込みうどん	★お粥★ホキの煮魚 ★具沢山スープ★フルーツ
材料			鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マカロニ きゅうり ツナ缶 トマト	さわら レタス きゅうり トマト 菜っ葉 とろろ昆布	挽肉 うどん麺 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 椎茸 長ネギ	ホキ じゃが芋 玉ねぎ 人参
午後	12 おかし ○	13 おかし △	14 フルーツヨーグルト ○	15 おかし △	16 おかし ○	17 おかし △
昼食	★お粥 ★白身魚の磯部焼き★温野菜 ★トマト★けんちん汁	★お粥★カレイの煮つけ ★きゅうりとキャベツ煮 ★トマト★大根汁	★お粥★鮭と野菜煮★ポテトサラダ★トマト★お吸い物	★お粥★さわらと玉ねぎ煮 ★小松菜お浸し ★トマト★もやし汁	★野菜たっぷり煮込みうどん	★お粥★ホキの煮魚 ★具沢山スープ★フルーツ
材料	ほっけ 青海苔 レタス きゅうり コーン トマト 大根 椎茸 人参	カレイ 鶏肉 キャベツ 椎茸 青海苔 きゅうり 塩昆布 トマト 大根 長ネギ	鮭 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり 人参 トマト	さわら タマネギ もやし 人参 小松菜 なめだけ トマト 豆腐 長ネギ	赤魚 うどん麺 ほうれん草 玉ねぎ 椎茸 白菜 人参	ホキ じゃが芋 玉ねぎ 人参
午後	19 おかし ○	20 ヨーグルト △	21 おかし ○	22 おかし △	23 おかし ○	24 おかし △
昼食	★お粥 ★ホッケとキャベツ煮 ★トマト★小松菜汁	★お粥 ★カレイともやしの煮びたし ★トマト★豆腐汁	★2色粥 ★鮭のあおさ焼き ★温野菜★お吸い物	★お粥★さわらのひき肉煮 ★人参しりしり ★トマト★豆腐汁	★チャンポンうどん	★お粥★ホキの煮魚 ★具沢山スープ★フルーツ
材料	ほっけ キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 トマト 小松菜 椎茸	かれい もやし 人参 椎茸 ピーマン トマト 豆腐	鮭 青海苔 鮭 ほうれん草 レタス きゅうり トマト 白身魚 三つ葉 花麩	さわら 挽肉 キャベツ 椎茸 人参 トマト 豆腐 長ネギ	豚肉 うどん麺 キャベツ もやし 人参 長ネギ	ホキ じゃが芋 玉ねぎ 人参
午後	26 おかし ○	27 おかし △	28 フルーツ ○	29 おかし △	30 おかし ○	31 おかし △
昼食	★お粥★ほっけの照り焼き ★鉄分サラダ ★トマト★わかめ汁	★お粥★カレイ煮つけ ★きゅうり納豆和え ★トマト★豚汁刻み	★お粥 ★鮭とキャベツ煮 ★トマト★お吸い物	★お粥★さわらと白菜煮 ★きゅうりともやしお浸し ★トマト★納豆汁	★焼うどん★スープ	★お粥★ホキの煮魚 ★具沢山スープ★フルーツ
材料	ほっけ ひじき 人参 ほうれん草 ツナ缶 トマト 豆腐 わかめ 長ネギ	かれい 豚肉 きゅうり 納豆 トマト 白菜 人参 椎茸 玉ねぎ 長ネギ	鮭 キャベツ きゅうり 人参 トマト 豆腐	さわら 玉ねぎ 白菜 焼豆腐 もやし きゅうり わかめ 納豆 豆腐 長ネギ	うどん麺 キャベツ もやし 椎茸 ピーマン 人参	ホキ じゃが芋 玉ねぎ 人参