



5月給食献立

たがみ台保育園
R6. 4. 30 発行

日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ	
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食		
1 18	水 土	チンジャオロース わかめスープ 高野豆腐の揚げ煮	豚肉、牛肉 高野豆腐	ごはん	ピーマン、たまねぎ にんじん、もやし、たけのこ だいこん、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク バナナ 厚切りパウムクーヘン	
2 20	木 月	豚の角煮 白和え すまし汁	豚肉、豆腐 ツナ、卵	ごはん バター	にんじん、こまつな たまねぎ、葉ねぎ	ごはん 	牛乳 ベジたべる	スキムミルク ★ココアブラウニー もも缶	
7 21	火	魚のピカタ ココロサラダ じゃが芋のミルクスープ	白身魚 チーズ、卵 ベーコン ウインナー	ロールパン マヨネーズ じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、ブロッコリー たまねぎ、こまつな	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★ホットドッグ みかん缶	
8 22	水	みそラーメン 酢の物 ぶりかけ	豚肉、ちくわ	めん ごはん	にんじん、たまねぎ、もやし にら、きゅうり、もやし	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク オレンジ ぼたぼたやき	
10 24	金	揚げ魚のごましょうゆかけ もやしと豆苗のサラダ たけのこの味噌汁	白身魚、ハム ヨーグルト きな粉	ごはん	キャベツ、にんじん、もやし とうもろこし、たまねぎ たけのこ、こまつな	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク きな粉ヨーグルト ココアクッキー	
11 23	土 木	鶏とキャベツのクリーム煮 フレンチサラダ	鶏肉	ごはん	キャベツ、たまねぎ にんじん、ブロッコリー もやし、とうもろこし	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク りんご 源氏パイ	
13 27	月	鮭のコーンマヨ焼き 春キャベツのゴマドレあえ ココロスープ	鮭、ハム ひき肉	マヨネーズ じゃがいも ロールパン	とうもろこし、キャベツ にんじん、もやし、ブロッコリー	パン 	牛乳 ポテコ	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
14 28	火	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉 かにかま、卵	さつまいも 春雨、バター	にんじん、もやし キャベツだいこん	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★芋きんとん パン缶	
15 29	水	春野菜カレー ごぼうのマヨサラダ	豚肉、ちくわ	マヨネーズ じゃがいも	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ アスパラガス、ごぼう	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク バナナ ウエハース	
16 30	木	白身魚の野菜蒸し にんじんしりしり たまねぎの味噌汁	白身魚 ハム、豆腐 油揚げ	ごはん	にんじん、もやし、だいこん たまねぎ、こまつな	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★豆腐ドーナツ みかん缶	
31	金	八宝菜 カラフル納豆	豚肉 ひきわり納豆 かにかま	ごはん	にんじん、はくさい、こまつな たまねぎ、たけのこ キャベツ、とうもろこし	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク オレンジ オレオ	
17 25	金 土	愛情弁当の日 おかすの入ったお弁当の準備をお願いします。							牛乳 おにぎりせんべい バナナ

👶🏠🎂🍰🍷🍷🍰👶

誕生日会 9日 (木)

鯉のぼりハンバーグ
コールスローサラダ
ピラフ
コンソメスープ
★柏餅蒸しパン
★みかん缶

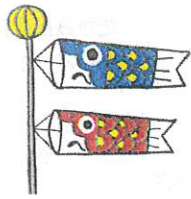
🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷

☀️

新年度がスタートして1ヶ月がたちました。

子ども達は徐々に新しい環境に慣れてきて、笑顔を見せてくれるようになりました。この時期は次第に疲れが出てくる頃です。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきたいものですね。

🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷🍰🍷



5月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和6年4月30日 発行

		初期食（5～6ヵ月）	中期食（7～8ヵ月）	後期食（9～11ヵ月）	午後食
1 18	水 土	大根スープ 10倍粥	鶏ともやしのほぐし焼き 大根のとろとろスープ 7倍粥	鶏肉ともやしの炒め物 具だくさんスープ 全粥	ミルク バナナ
2 20	木 月	人参スープ 10倍粥	ささみのふわふわ焼き 豆腐の和え物 野菜スープ 7倍粥	鶏の醤油焼き 豆腐のサラダ すまし汁 全粥	ミルク オレンジ
7 21	火	じゃがいもの裏ごし 10倍粥	白身魚の素焼き 人参の刻みサラダ じゃがいものとろとろスープ	白身魚のムニエル 人参サラダ じゃがいものスープ 全粥	ミルク りんご
8 22	水	玉ねぎスープ 10倍粥	とろとろ柔らかうどん 玉ねぎのサラダ 7倍粥	ささみのみそ煮込みうどん もやしの和え物 全粥	ミルク オレンジ
10 24	金	みそ汁のうわずみ 10倍粥	魚と野菜の煮物 グリーンサラダ 7倍粥	魚の野菜あんかけ 小松菜のサラダ 玉ねぎのみそ汁 全粥	ミルク バナナ
11 23	土 木	キャベツスープ 10倍粥	ささみのあんかけ丼 キャベツサラダ 7倍粥	鶏肉とキャベツのミルク煮 ブロッコリーサラダ 全粥	ミルク りんご
13 27	月	人参スープ 10倍粥	白身魚の雑炊 もやしサラダ 7倍粥	白身魚の照り焼き ポテトサラダ 人参とキャベツのスープ 全粥	ミルク バナナ
14 28	火	大根スープ 10倍粥	鶏団子のあんかけ 人参の刻み和え 大根ともやしスープ	ささみバーグ 人参の和え物 コロコロスープ 全粥	ミルク オレンジ
15 29	水	じゃがいもの裏ごし 10倍粥	ささみ入りおじや ポテトサラダ 7倍粥	鶏と野菜の雑炊 キャベツサラダ 全粥	ミルク バナナ
16 30	木	みそ汁のうわずみ 10倍粥	白身魚のほぐし焼き 人参の和え物 玉ねぎのとろとろスープ 7倍粥	魚の塩焼き 人参しりしり 野菜のみそ汁 全粥	ミルク りんご
31	金	白菜スープ 10倍粥	鶏と白菜のあんかけ丼 小松菜の刻みサラダ 7倍粥	ささみと白菜の煮物 小松菜サラダ 全粥	ミルク オレンジ
9	木	人参スープ 10倍粥	ささみのほぐし焼き キャベツの刻み和え 玉ねぎやわらかスープ 7倍粥	ささみつくね キャベツともやしのサラダ 玉ねぎと人参のスープ 全粥	ミルク バナナ
17 25	金 土	愛情弁当の日 (主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください。)			ミルク バナナ

★ご家庭と連携を取りながら、一人ひとりのお子さんに合わせて進めてまいりたいと思っております。★
新年度、スタートして1ヵ月がたちました。新入園児さんは徐々に慣れ笑顔も増えてきました。ですが、この時期は突然体調を崩してしまうこともあります。今回は、体調不良の時のごはんについて記載しました。

体調不良の時の離乳食

食物繊維が多い食べものは便秘の解消に効果があります。ほうれん草などの野菜や芋類、果物などをメニューに加えましょう。水分を十分にとることも大切です。一方、下痢の時はおかゆやうどん、白身魚、豆腐などの消化のいいものを与えましょう。肉類や揚げ物などの脂肪を多く含むものや繊維質が多い海藻や根菜、乳製品や柑橘類は控えるようにしましょう。

