



# 5月分保育園離乳食献立表



苫小牧市内保育園等給食(離乳食用) 2020  
苫小牧市健康こども部こども育成課幼児保育係

月	火	水	木	金	土
		日にち 10時おやつ 主食	<p>←左枠のように献立を標記しています。</p>	1 チーズキャッチ お粥	2 ウエハース 煮込みうどん
		献立名		・味噌汁(キャベツ) ・肉じゃが ・ほうれん草卵とじ ・オレンジ ウエハース	・煮込みうどん ・さつま芋マッシュ ・ヨーグルト
		3時おやつ		カルケット	
4	5	6	7	8	9
みどりの日	こどもの日	国民の祝日	ハイハイ お粥	バナナ お粥	チーズキャッチ 天津めん風
			・味噌汁(玉葱) ・親子煮 ・マッシュポテト ・みかん缶 コーンフレーク	・味噌汁(じゃが芋) ・マーボー豆腐 ・大根煮物 ・ヨーグルト にんじんホットケーキ	・天津めん風 ・煮南瓜 ・バナナ カルケット
11	12	13	14	15	16
ウエハース お粥	卵ボーロ お粥	カルケット お粥	バナナ お粥	卵ボーロ お粥	ウエハース 煮込みうどん
・吉野汁 ・炒め納豆 ・キャベツの卵とじ ・オレンジ いももち	・味噌汁(豆腐) ・白菜と肉団子の スープ煮 ・チーズポテト ・バナナ にんじんホットケーキ	・コーンポタージュ ・春雨の炒め煮 ・トマトやわか煮 ・バナナ キウイフルーツ	・かきたま汁 ・あんかけ豆腐 ・ブロッコリー煮浸し ・オレンジ ウエハース・チーズキャッチ	・味噌汁(もやし) ・たら照り焼き ・ほうれん草煮浸し ・バナナ バタートースト	・煮込みうどん ・さつま芋マッシュ ・ヨーグルト カルケット
18	19	20	21	22	23
チーズキャッチ お粥	カルケット お粥	オレンジ お粥	バナナ お粥	卵ボーロ お粥	チーズキャッチ 天津めん風
・味噌汁(キャベツ) ・肉じゃが ・ほうれん草卵とじ ・バナナ ウエハース	・味噌汁(玉葱) ・鮭ムニエル ・人参グラッセ ・ヨーグルト オレンジ・ハイハイ	・味噌汁(キャベツ) ・南瓜のそぼろ煮 ・煮野菜ソテー ・バナナ 食パン	・味噌汁(玉葱) ・親子煮 ・マッシュポテト ・オレンジ 南瓜バター煮	・味噌汁(豆腐) ・和風ハンバーグ ・ゴマポテト ・バナナ スポンジケーキ	・天津めん風 ・煮南瓜 ・バナナ カルケット
25	26	27	28	29	30
ウエハース お粥	卵ボーロ お粥	カルケット お粥	バナナ お粥	卵ボーロ お粥	ウエハース お粥
・吉野汁 ・炒め納豆 ・キャベツの卵とじ ・オレンジ いももち	・味噌汁(豆腐) ・白菜と肉団子の スープ煮 ・チーズポテト ・バナナ にんじんホットケーキ	・コーンポタージュ ・春雨の炒め煮 ・トマトやわか煮 ・バナナ キウイフルーツ	・かきたま汁 ・あんかけ豆腐 ・ブロッコリー煮浸し ・オレンジ ウエハース・チーズキャッチ	・味噌汁(もやし) ・たら照り焼き ・ほうれん草煮浸し ・バナナ バタートースト	・にゅうめん ・じゃが芋のチーズ煮 ・ヨーグルト カルケット

## 離乳食を与えるときは声かけを♪

離乳食は赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

## 離乳食を与える時間

離乳食は決まった時間と与え、3回食になったらできるだけ家族と一緒に食べさせるようにします。食事にかかる時間は20~30分が目安ですが、赤ちゃんには個人差があります。自分で食べる意欲があったら、時間がかかってもせかささないようにしましょう。

## 〈白菜と肉団子のスープ煮〉

(ひとり分量)

- ・白菜…20g
- ・さしみひき肉…10g
- ・片栗粉…1g
- ・醤油…1g

1. 白菜は適当な大きさに切って煮る。
2. ひき肉と片栗粉を合わせてよく混ぜる。
3. 1を醤油で調味をし、2を団子状にして加え、煮込む。

レシピ  
紹介♪

