食育だより

令和5年　5月　どんぐり保育園

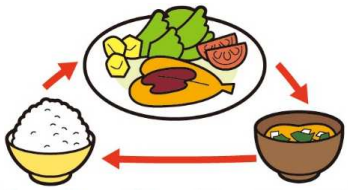
進級や入園して１ヶ月が経ちましたね。
あたらしい環境に少しづつ慣れ疲れが出てくるころではないでしょうか？
更に沖縄は５月には梅雨入りし、天気の急な変化や、
これから夏のように気温が高い日も多くなってきます。
体力をつける為にしっかり食べて早めに眠ることはもちろんですが
沖縄の旬の野菜はその時期の体に合っていて
体の熱をとってくれたり、水分を調整してくれます。
ぜひ夏の食べ物も楽しみながら取り入れてみてくださいね。

子どもの日のお祝い

端午の節句は中国伝来の風習で
暑くなる時期に体調を崩さないよう
ちまきを食べて健康祈願したのがはじまりといわれています。
日本では柏(かしわ)の木の葉っぱは
新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちず
についているので
その様子から**「跡継ぎが絶えない」**
縁起かつぎとして柏もちが食べられるようになったといわれています。

三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから、
次のお皿へと**「ばっかり食べ」**
をしている子が多く見られます。
苦手な物には手をつけないで残したり
好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう
バランスよく順番に食べる**「三角食べ」**
（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように
ご家庭でも声かけをしていきましょう＾＾



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

5月の献立

令和5年　どんぐり保育園

日	こんだて	おやつ	（あか）血や肉をつくる	（きいろ）熱や力になる	（みどり）体の調子を整える
1日（月）	玄米ご飯　さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 牛肉スープ　オレンジ	牛乳 紅芋ちんすこう	さば　鶏ミンチ　牛肉　みそ 牛乳	米　玄米　砂糖　油　片栗粉 ごま　ごま油 小麦粉　ラード 紅芋粉	生姜　南瓜　グリーンピース　大根 人参　コーン　ﾈｷﾞ　にんにく　オレンジ
2日（火）	ドライカレー　コロッケ わかめスープ　りんご	牛乳 くずもち	合挽きミンチ　豚レバー　大豆 わかめ　牛乳　きな粉	米　押麦　カレー粉　油 コロッケ　うむくじ　黒糖	人参　玉ねぎ　ピーマン　にんにく マッシュルーム　大根　椎茸 長ねぎ　レーズン　りんご
3日（水）	憲法記念日（公休日）				
4日（木）	みどりの日（公休日）				
5日（金）	こどもの日（公休日）				
6日（土）	焼きそば　青菜のみそマヨ和え アーサ汁　黄桃缶	牛乳　ふりかけの日 ふりかけおにぎり	豚肉　青さのり　みそ　豆腐 あおさ　牛乳　鮭	中華麺　油　マヨドレ　米	キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン ほうれん草　えのき　パプリカ 黄桃缶　大根の葉
8日（月）	ゴーヤーの日 麦ご飯　鶏肉のさっぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁　オレンジ	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉　豆腐　卵　油揚げ みそ　卵　牛乳	米　押麦　砂糖　油 ケーキミックス　小豆　バター	生姜　にんにく　ゴーヤ　人参　玉ねぎ 南瓜　長ねぎ　　オレンジ
9日（火）	玄米ご飯　ぎせい豆腐 ひじきの煮物　豚汁　りんご	牛乳 芋天ぷら	豆腐　鶏ミンチ　卵　ひじき 大豆　豚肉　豚レバー　油揚げ みそ　牛乳	米　玄米　砂糖　油　里芋 さつま芋　小麦粉	玉ねぎ　パプリカ　椎茸　人参 しめじ いんげん　大根　ねぎ　りんご
10日（水）	スパゲティーミーソース　野菜サラダ 青菜のスープ　フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆とゆかりおにぎり	合挽きミンチ　豚レバー　チーズ ヨーグルト　牛乳　枝豆　しらす	スパゲティー　油　小麦粉　砂糖 バター　ゴマドレ　米	玉ねぎ　セロリ　人参　マッシュルーム にんにく　ピーマン　キャベツ　トマト ブロッコリー　パプリカ　えのき ちんげん菜　コーン　カクテル缶
11日（木）	黒米ご飯　ひれかつ　白菜の梅和え 人参しりしり　ゆし豆腐　パイン	牛乳 さつまいもクッキー	豚ヒレ　卵　糸かつお ゆし豆腐　牛乳	米　黒米　小麦粉　パン粉　油 砂糖　ケーキミックス　バター さつま芋　ごま	白菜　にんにく　人参　玉ねぎ にら　ねぎ　パイン
12日（金）	あわご飯　さばの照り焼き　いんげん 切干大根煮　じゃが芋のみそ汁　バナナ	牛乳 キャラメル麩	さば　豚肉　油揚げ　みそ　牛乳	米　もちきび　砂糖　油 じゃが芋　車麩　バター	生姜　いんげん　切干大根　人参 椎茸　ねぎ　バナナ
13日（土）	ビビンバ丼　ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ　黄桃缶	牛乳 蒸しパン	牛肉　みそ　ツナ　鶏肉　牛乳	米　押麦　砂糖　ごま油　ごま ビーフン　蒸しパン	もやし　小松菜　にんにく　生姜 人参　ブロッコリー　コーン　きゅうり 椎茸　長ねぎ　黄桃缶
15日（月）	麦ご飯　麻婆豆腐 切干大根のナムル　青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	牛乳 アメリカンドック	豆腐　豚ミンチ　みそ　ちくわ 牛乳　卵　豆乳 フィッシュソーセージ	米　押麦　ごま油　砂糖　片栗粉 春雨　ごま　杏仁豆腐 ケーキミックス	パプリカ　玉ねぎ　椎茸　たけのこ にら　にんにく　生姜　切干大根　人参 きゅうり　ほうれん草　えのき　みかん缶
16日（火）	あわご飯　銀だらの煮付け クーブイリチー　なすのみそ汁　りんご	牛乳 きなこクリームサンド	銀だら　昆布　豚肉　油揚げ みそ　牛乳　きな粉	米　もちきび　小麦粉　砂糖 ごま　こんにゃく　油　パン バター	生姜　小松菜　切干大根　人参 なす　しめじ　ねぎ　りんご
17日（水）	タコライス　れんこんサラダ かぶのスープ　オレンジ	牛乳 コーンフレーククッキー	合挽きミンチ　チーズ　ひじき 卵　牛乳	米　押麦　砂糖　カレー粉 ごまドレッシング　片栗粉 バター　小麦粉　コーンフレーク	玉ねぎ　レタス　トマト　にんにく　かぶ れんこん　きゅうり　いんげん　ﾚｰｽﾞﾝ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ　人参　チンゲン菜　オレンジ
18日（木）	玄米ご飯　チキンのレモン和え ブロッコリーのマヨ和え　豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁　バナナ	牛乳 チーズ＆ビスケット	鶏肉　豆腐　ツナ　油揚げ みそ　チーズ　牛乳	米　玄米　片栗粉　砂糖　油 五穀ビスケット	ブロッコリー　キャベツ　人参　ニラ モロヘイヤ　玉ねぎ　パセリ　バナナ
19日（金）	沖縄そば　青菜の納豆和え さつま芋のごま煮　パイン	牛乳 ジューシーおにぎり	三枚肉　かまぼこ　納豆　のり 鶏肉　ひじき　牛乳	沖縄そば　砂糖　さつま芋 ごま　米	ねぎ　小松菜　パプリカ　人参 椎茸　パイン
20日（土）	牛丼　キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁　黄桃缶	牛乳 ドームケーキ	牛肉　しらす　厚揚げ　みそ 糸かつお　牛乳	米　こんにゃく　砂糖 ドームケーキ	玉ねぎ　人参　椎茸　ほうれん草 キャベツ　きゅうり　梅干　冬瓜 貝割大根　黄桃缶
22日（月）	あわご飯　卵料理の日 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー　クリームスープ　オレンジ	牛乳 ココアショートブレッド	卵　牛乳　ハム　チーズ　枝豆 さつま揚げ　鶏肉　豆乳　牛乳	米　もちきび　バター　じゃが芋 油　小麦粉　砂糖　ココア	トマト　小松菜　人参　えのき　白菜 玉ねぎ　マッシュルーム　オレンジ
23日（火）	麦ご飯　酢豚　豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ　りんご	牛乳 焼きチーズケーキ	豚肉　豆腐シューマイ　卵 クリームチーズ　生クリーム 牛乳	米　押麦　片栗粉　油　じゃが芋 片栗粉　小麦粉　さつま芋 クラッカー　砂糖　バター	生姜　玉ねぎ　たけのこ　ピーマン 人参　椎茸　オクラ　りんご　りんご缶
24日（水）	あわご飯　ミートローフ　マッシュポテト ブロッコリーサラダ　コーンスープ　バナナ	牛乳 揚げパン	合挽きミンチ　豚レバー　チーズ 卵　ちくわ　牛乳　きな粉　豆乳	米　もちきび　小麦粉　パン粉 じゃが芋　ゴマドレ　油　胚芽パン	玉ねぎ　人参　にんにく　ブロッコリー カリフラワー　パプリカ　コーン　バナナ
25日（木）	肉うどん　もずくのかき揚げ 青菜の白和え　黄桃缶	牛乳 じゃことわかめの おにぎり	豚肉　かまぼこ　もずく　卵 豆腐　ツナ　わかめ　しらす 牛乳	うどん　片栗粉　砂糖　油 ごま　米　小麦粉	生姜　長ねぎ　いんげん　玉ねぎ 人参　小松菜　黄桃缶
26日（金）	黒米ご飯　魚のごまみそ漬け焼き オクラの梅和え　肉じゃが 冬瓜のすまし汁　りんご	牛乳 野菜ヒラヤーチー	白身魚　みそ　糸かつお　豚肉 もずく　卵　ツナ　牛乳	米　黒米　砂糖　ごま　油 じゃが芋　こんにゃく　小麦粉	生姜　オクラ　椎茸　玉ねぎ　人参 グリーンピース　えのき　冬瓜　ねぎ りんご　キャベツ　ニラ
27日（土）	豚焼肉丼　さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁　パイン	牛乳 ソフトぼうろ	豚肉　のり　豆腐　みそ　牛乳	米　油　さつま芋　マヨドレ ソフトぼうろ	玉ねぎ　生姜　人参　ピーマン レーズン　キャベツ　ねぎ　パイン
29（月）	あわご飯　ささみの梅煮 ゴーヤー入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁　オレンジ	牛乳 ミルククッキー	ささみ　卵　ツナ　みそ　牛乳	米　もちきび　砂糖　黒糖　車麩 油　里芋　小麦粉　バター	梅干　生姜　ブロッコリー　玉ねぎ 人参　しめじ　大根の葉　ゴーヤ オレンジ
30（火）	わかめご飯　レバー・フライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物　白菜の和え物 青菜のみそ汁　パイン	牛乳 ココア蒸しケーキ	わかめ　豚レバー　卵　ちくわ 油揚げ　みそ　豆乳　牛乳	米　小麦粉　パン粉　油　砂糖 ココア	にんにく　南瓜　白菜　人参　きゅうり ほうれん草　長ねぎ　パイン
31（水）	☆お誕生日会☆ カレーピラフ　魚フライ・タルタルソースかけ 人参と切干大根のサラダ クリームスープ　バナナ	ジョア お誕生日ケーキ	鶏・豚ミンチ　白身魚　卵　ツナ ウインナー　牛乳 ジョア	米　油　小麦粉　パン粉　砂糖 カレー粉　じゃが芋　マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ　人参　ピーマン　切干大根 パプリカ　きゅうり　マッシュルーム セロリ　バナナ

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

離乳食献立表<その1>

令和5年　どんぐり保育園

回食 月齢	昼食 初期 5･6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	昼食 中期 7･8ヶ月	昼食 後期 9･10･11･ヶ月	おやつ 中期･後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁　オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米　白身魚　玉ねぎ　南瓜　大根　オレンジ			鶏ミンチ　ほうれん草　人参
2	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁　りんご	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁　りんご	さつま芋とバナナ煮
火	(主な材料)米　豆腐　小松菜　冬瓜　人参　わかめ　りんご			さつま芋　バナナ
3 水	憲法記念日(公休日)			
4 木	みどりの日(公休日)			
5 金	こどもの日(公休日)			
6	10倍粥 青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 アーサ汁　オレンジ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 アーサ汁　オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米　白身魚　ほうれん草　きゅうり　キャベツ　あおさ　オレンジ			ひじき　鶏ミンチ　玉ねぎ　人参
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁　オレンジ	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)　米　ささみ　トマト　人参　玉ねぎ　南瓜　果物			わかめ　白菜　大根
9	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　りんご	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁　りんご	さつま芋とバナナ煮
火	(主な材料)　米　豆腐　人参　大根　ひじき　じゃが芋　玉ねぎ　りんご			さつま芋　バナナ
10	10倍粥 青菜とキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 トマトスープ　バナナ	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮 トマトスープ　バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米　ささみ　南瓜　ほうれん草　キャベツ　トマト　玉ねぎ　バナナ			さつま芋　人参　しらす
11	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐　りんご	全粥 しらすと人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐　りんご	野菜おじや
木	(主な材料)米　しらす　人参　白菜　玉ねぎ　ゆし豆腐　りんご			鶏ミンチ　オクラ　冬瓜
12	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁　バナナ	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁　バナナ	野菜おじや
金	(主な材料)米　白身魚　いんげん　大根　人参　じゃが芋　バナナ			鶏ミンチ　小松菜　白菜
13	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁　オレンジ	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
土	(主な材料)米　しらす　南瓜　きゅうり　人参　冬瓜　オレンジ			あおさ　キャベツ　大根
15	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁　オレンジ	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米　豆腐　ほうれん草　人参　キャベツ　玉ねぎ　オレンジ			しらす　じゃが芋　きゅうり
16	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁　りんご	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのすまし汁　りんご	さつま芋と南瓜煮
火	(主な材料)　米　白身魚　小松菜　人参　大根　なす　果物			さつま芋　かぼちゃ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5月 離乳食献立表〈その2〉

令和5年　どんぐり保育園

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5･6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7･8ヶ月	後期 9･10･11･ヶ月	中期･後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁　オレンジ	全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁　オレンジ	野菜おじや
水	(主な材料)　米　冬瓜　鶏ミンチ　人参　きゅうり　トマト　オレンジ			わかめ　白菜　玉ねぎ
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁　バナナ	野菜おじや
木	(主な材料)米　豆腐　ツナ　ブロッコリー　キャベツ　人参　　バナナ			しらす　オクラ　大根
19	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁　りんご	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁　りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米　人参　納豆　さつま芋　小松菜　冬瓜　りんご			ひじき　鶏ミンチ　白菜
20	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁　バナナ	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁　バナナ	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料)米　しらす　じゃが芋　きゅうり　キャベツ　人参　バナナ			さつま芋　南瓜
22	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁　オレンジ	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米　鶏ミンチ　じゃが芋　人参　白菜　小松菜　玉ねぎ　トマト　オレンジ			わかめ　南瓜　冬瓜
23	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁　りんご	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁　りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米　豚肉　オクラ　じゃが芋　人参　冬瓜　りんご			しらす　さつま芋　玉ねぎ
24	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサ汁　バナナ	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アーサ汁　バナナ	野菜おじや
水	(主な材料)米　ささみ　人参　玉ねぎ　白菜　あおさ　バナナ			ブロッコリー　トマト　白身魚
25	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁　オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 いんげんと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁　オレンジ	野菜おじや
木	(主な材料)米　豆腐　小松菜　いんげん　玉ねぎ　人参　オレンジ			しらす　わかめ　大根
26	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁　りんご	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁　りんご	野菜おじや
金	(主な材料)米　白身魚　オクラ　じゃが芋　玉ねぎ　トマト　りんご			ツナ　キャベツ　人参
27	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁　バナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁　バナナ	みかんサラダ
土	(主な材料)米　ささみ　ブロッコリー　さつま芋　人参　バナナ			オレンジ　りんご
29	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮　青菜のすまし汁　オレンジ	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁　オレンジ	野菜おじや
月	(主な材料)米　ささみ　わかめ　大根　人参　ちんげん菜　玉ねぎ　オレンジ			しらす　キャベツ　オクラ
30	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁　りんご	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁　りんご	野菜おじや
火	(主な材料)米　鶏レバー　南瓜　白菜　きゅうり　冬瓜　りんご			じゃが芋　人参　ブロッコリー
31	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁　バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁　バナナ	さつま芋とりんご煮
水	(主な材料)米　白身魚　青菜　キャベツ　玉ねぎ　人参　バナナ			さつま芋　りんご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、
　個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。
　進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

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。

便秘の原因とは？

原因❶
離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因❷
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

５月　離乳食について

４月は新生活の中、離乳食に関して家庭での提供のご協力ありがとうございました。

個々の対応もほとんど無く、円滑に離乳食が進められ子供たちもたくさん喫食していましたよ。
引き続き安全な給食提供の為、５月の離乳食にて提供予定の食材をお知らせしております。
５月から色々な食材を提供していきますが、家庭でなかなか調理しない食材もあるかと思います。
（下記にてご確認いただけたら幸いです。）
色々な食材の味を覚える大切な時期ではありますが、
どうか無理はなさらず市販の離乳食も取り入れながら、引き続き家庭での練習を行っていきましょう＾＾

お肉・お魚・大豆製品

白身魚（たら・しらす・ツナ等）
鶏肉（ささみ・レバー・ミンチ）
豚肉（ひれ・ミンチ）
豆腐（木綿豆腐・ゆし豆腐）

野菜・いも類

玉ねぎ　人参　大根　トマト
いんげん　なす　オクラ　ブロッコリー
青菜（小松菜・ほうれん草・きゃべつ・白菜・チンゲン菜）
ウリ（きゅうり・冬瓜・かぼちゃ）
いも類（じゃがいも・さつまいも）

海藻類

わかめ　ひじき　あおさ（アーサ）

果物

りんご　バナナ　オレンジ