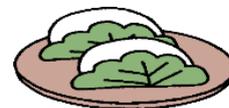




5月離乳食だより



2025年 みどりが丘保育園

日曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
1 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、コーン)、サラダ(春雨、卵)、煮物(人参、ごぼう、りんご)	お茶・おこさませんべい
2 金	お茶・おこさませんべい	ちまき風おかゆ(豚肉、玉ねぎ、人参、枝豆)、粉ふき芋、和え物(ほうれん草、もやし)みそ汁、いちご	お茶・ウエハース
3 土	【憲法記念日】		
5 月	【こどもの日】		
6 火	【振替休日】		
7 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉、玉ねぎ、豆腐、卵)、焼魚(鮭)、みそ汁、バナナ	くだもの
8 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(玉ねぎ、人参、南瓜)、サラダ(スパゲティ、コーン)、オレンジ	お茶・おかゆ
9 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、蒸魚(タラ、ブロッコリー)、煮物(昆布、豚肉、人参、大豆)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
10 土		野菜粥、みそ汁	くだもの
12 月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐、春雨、ニラ)、ブロッコリー、卵スープ、りんご	お茶・たまごボーロ
13 火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(卵、玉ねぎ、コーン)、煮物(ひじき、人参、大豆)、みそ汁、オレンジ	お茶・粉ふき芋
14 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、蒸魚(タラ)、炒め物(ブロッコリー、玉ねぎ、コーン)、みそ汁、バナナ	くだもの
15 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(小松菜、もやし)、コーン、りんご	お茶・人参粥
16 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、和え物(鮭、わかめ)、和え物(ほうれん草、人参)、けんちん汁、バナナ	お茶・ウエハース
17 土		野菜粥、みそ汁	くだもの
19 月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、蒸魚(鮭)、みそ汁、りんご	お茶・ビスケット
20 火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、豆腐、おから、スナップエンドウ)、炒め物(卵、人参)、みそ汁、オレンジ	お茶・食パン
21 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、炒め物(豚肉、大根、人参、ニラ)、和え物(ほうれん草、もやし)、そうめん汁、バナナ	くだもの
22 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋)、和え物(チンゲン菜、わかめ)、スクランブルエッグ、りんご	お茶・おこさませんべい
23 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、焼魚(鮭)、サラダ(じゃが芋、人参、コーン)、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ
24 土		野菜粥、みそ汁	くだもの
26 月	お茶・おこさませんべい	おかゆ、煮物(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、厚揚げ)、ブロッコリー、みそ汁、りんご	お茶・ウエハース
27 火	お茶・ビスケット	おかゆ、蒸し物(豚肉、玉ねぎ、おから、卵)、煮物(大根、人参、ひじき)、みそ汁、オレンジ	お茶・おこさませんべい
28 水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、炒め物(玉ねぎ、人参、じゃが芋、ピーマン)、煮卵、わかめスープ、りんご	くだもの
29 木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、大豆、ほうれん草)、サラダ(キャベツ、人参、コーン)、バナナ	お茶・食パン
30 金	お茶・おこさませんべい	おかゆ、焼魚(ホッケ)、和え物(ひじき、人参、鶏肉)、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
31 土		野菜粥、みそ汁	くだもの

◎おやつは一部変更になることがあります。

心地よい春風の中、外遊びの楽しい季節となりました。5月5日は「こどもの日」ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。この日に食べる「ちまき」には悪病災難の憂いを除くという意味があります。園では行事食として5月2日に『ちまき風ご飯』を提供します。

*離乳食は「ちまき風おかゆ」になります。



取り分け離乳食メニュー(完了期)

水餃子 (大人2人分、子供1人分)

鶏ひき肉 100g
豆腐 50g
キャベツ 50g
しいたけ 1枚
小松菜 1本
長ねぎ 3cm
餃子の皮 15枚
塩、生姜(チューブ) 少々
しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油 (各大1/2)



- ①豆腐は水切りする。
- ②小松菜は茹でて、みじん切り、他の野菜もみじん切りにする。
- ③①、②と調味料を合わせて、粘りが出るまで練る。
- ④皮で包み、茹でる。
- *茹でた餃子は、汁やスープ等の具としても使えます。

【お給食】

エネルギー供給量 3歳以上児 615kcal 3歳未満児 503kcal
食塩相当量 3歳以上児 1.6g 3歳未満児 1.2g