

# 市野谷つばさ保育園献立表 離乳食完了

令和3年度5月

★行事や材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※amおやつは乳児のみ提供です。

日	曜	献立	主に使用する食品	おやつ	主に使用する食品
1	土	離乳食	市販離乳食	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
3	月	憲法記念日			
4	火	みどりの日			
5	水	子どもの日			
6	木	軟飯 ツナと野菜のケチャップ煮	精白米 押し麦 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ツナ缶 ケチャップ	am 菓子	市販菓子
		キャベツのごまサラダ オレンジ	キャベツ にんじん ウインナー (卵不使用) 白すりごま マヨドレ 米こし味噌 オレンジ	pm ホットケーキ	ホットケーキミックス 牛乳 メープルシロップ
7	金	軟飯 鶏肉のバーベキューソースかけ 切干大根の煮物	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 サラダ油 りんご たまねぎ にんにく 醤油 塩・こしょう 上白糖 切干大根 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒	am ヨーグルト	ヨーグルト
		アスパラガス ネギの味噌汁	グリーンアスパラガス マヨドレ 絹豆腐 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm 茶飯軟おにぎり	醤油 清酒 精白米
8	土	離乳食	市販離乳食	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
世界の料理 中国					
10	月	軟飯 蒸し餃子	精白米 新玄サブリ米 ぎょうざの皮 豚挽肉 キャベツ たら たまねぎ にんじん にんにく 根生姜 醤油 ごま油 サラダ油 醤油 穀物酢 水 ごま油	am 菓子	市販菓子
		ひじきの炒め煮 ナムル わかめとえのきのスープ	芽ひじき 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒 サラダ油 しらたき ほうれん草 もやし にんじん ごま油 醤油 穀物酢 白炒りごま えのき茸 にんじん 乾燥わかめ 長ねぎ 白炒りごま こしょう 醤油 出し昆布 かつお節	pm あんまん	小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー サラダ油 上白糖 あずきこしあん
11	火	軟飯 豚肉のアップルジンジャー 高野豆腐の含め煮 切干大根とツナのサラダ わかめの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 根生姜 清酒 醤油 じゃが芋 粉 サラダ油 上白糖 清酒 醤油 りんご 高野豆腐 にんじん かつお節 醤油 上白糖 清酒 切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレーク 白すりごま 穀物酢 上白糖 醤油 乾燥わかめ 焼き麩 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am ヨーグルト	ヨーグルト
		納豆ご飯 鶏肉のネギソース 人参の甘煮 おかか和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 納豆 引き割り納豆 醤油 しらす干し 鶏肉 清酒 穀物酢 醤油 ごま油 長ねぎ 根生姜 上白糖 清酒 じゃが芋 粉 人参 キャベツ にんじん 小松菜 かつお節 醤油 じゃが芋 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm チーズ入りもち	ビザ用チーズ じゃが芋 じゃが芋 澱粉
13	木	軟飯 鮭のマヨ焼き 昆布豆 カレーポイル野菜 なめこの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 生鮭 塩・こしょう たまねぎ マヨドレ 茹で大豆 にんじん 早煮昆布 上白糖 醤油 キャベツ にんじん だし汁 醤油 カレー粉 なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し	am 菓子	市販菓子
		わかれうどん	干しうどん 乾燥わかめ 長ねぎ 豚小間肉 にんじん 乾しいたけ かつお節 出し昆布 醤油 本みりん 清酒		
14	金	軟飯 豚肉の味噌炒め ごま和え オレンジ 豆腐と玉ねぎのすまし汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 清酒 米こし味噌 冷凍グリーンピース 上白糖 サラダ油 芽ひじき もやし にんじん ほうれん草 白すりごま 上白糖 醤油 オレンジ 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 かつお節 出し昆布	am ヨーグルト	ヨーグルト
		am 菓子	市販菓子 バナナ		
15	土	離乳食	市販離乳食	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
17	月	軟飯 豚肉のソース焼き かぼちゃのバター煮 アスパラガス 揚げと長ねぎの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 塩・こしょう キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん サラダ油 中濃ソース 青海苔 かぼちゃ 上白糖 醤油 有塩バター キャベツ もやし ウインナー (卵不使用) 白すりごま マヨドレ 米こし味噌 油揚げ 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 菓子	市販菓子
		pm ご飯ピザ	精白米 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ピザ用チーズ		
18	火	納豆軟飯 サバの塩焼き きんぴらごぼう きゅうりとひじきの中華和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 納豆 引き割り納豆 醤油 サバ 食塩 鶏小間肉 ごぼう 穀物酢 にんじん サラダ油 上白糖 醤油 かつお節 きゅうり 芽ひじき 春雨 冷凍ホールコーン ごま油 穀物酢 上白糖 醤油 たまねぎ にんじん 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 菓子	市販菓子
		pm きなこトースト	食パン (卵不使用) きな粉 上白糖 有塩バター		
お誕生会					
19	水	鮭軟飯 ハンバーグ 人参とインゲンのグラッセ キャベツとツナのサラダ ウインナースープ	精白米 鮭フレーク 豚挽肉 にんじん たまねぎ サラダ油 乾燥パン粉 スキムミルク 塩・こしょう トマトケチャップ 中濃ソース にんじん いんげん 有塩バター 上白糖 キャベツ にんじん ライトツナフレーク 穀物酢 上白糖 醤油 ウインナー (卵不使用) もやし にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン 出し昆布 かつお節 醤油 食塩	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
		pm 豆腐ドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス 絹豆腐 スキムミルク サラダ油 上白糖		
20	木	ゆかり軟飯 タラの照り焼き 切干大根の煮物 さつま芋のごま和え 豆腐とキャベツの味噌汁	精白米 ゆかり スケソウダラ 醤油 本みりん 上白糖 根生姜 サラダ油 切干大根 にんじん さつま揚げ (卵不使用) 乾しいたけ 上白糖 醤油 清酒 さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま キャベツ にんじん たまねぎ 絹豆腐 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 菓子	市販菓子
		pm ナポリタン	スパゲティ ピーマン にんじん 玉ねぎ ケチャップ 中濃ソース		

21	金	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮	精白米 押し麦 鶏小間肉 にんじん ジャが芋 玉ねぎ ケチャップ	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		磯和え ミニトマト	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう 刻みのり 醤油 ミニトマト	pm	若菜おにぎり	精白米 混ぜこみわかめ若菜
22	土	離乳食	市販離乳食	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
24	月	軟飯 チンジャオロース	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 本みりん 醤油 根生姜 ジャが芋 澱粉 にんじん 竹の子水煮 ビーマン サラダ油 上白糖 清酒 醤油 オイスターソース ごま油	am	菓子	市販菓子
		きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ えのきとわかめのスープ	きゅうり キャベツ 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 食塩 醤油 オレンジ えのき茸 にんじん 乾燥わかめ 長ねぎ 白炒りごま こしょう 醤油 食塩 出し昆布 かつお節	pm	スイートかぼ ちゃ	かぼちゃ 有塩バター スキムミルク 上白糖
25	火	軟飯 鮭の磯焼	精白米 新玄サブリ米 生鮭 食塩 青海苔	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		春雨と豚肉の炒め 人参の甘煮 揚げと長ねぎの味噌汁	春雨 豚小間肉 にんじん たらこ 竹の子水煮 ごま油 水 上白糖 醤油 食塩 人参 油揚げ 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	菓子 バナナ	市販菓子 バナナ
26	水	軟飯 肉じゃが	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 ジャが芋 にんじん たまねぎ しらすたき 本みりん 上白糖 醤油 サラダ油	am	菓子	市販菓子
		キャベツと切り干し大根のサラダ きりざい もやしと厚揚げの味噌汁	キャベツ 切干大根 冷凍ホールコーン きゅうり 白すりごま マヨドレ 醤油 塩・こしょう 納豆 引き割り納豆 醤油 にんじん 野沢菜漬け たくあん 白炒りごま もやし 生揚げ 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	しらす軟おにぎ り	精白米 にんじん しらす干し 穀物酢 上白糖 食塩 稲荷用味付油揚
27	木	軟飯 タンドリーチキン	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 プレーンヨーグルト(無糖 スキムミルク トマトケチャップ カレー粉 塩・こしょう にんにく サラダ油	am	菓子	市販菓子
		大豆とひじきの金平煮 アスパラソテー 豆腐と玉ねぎのすまし汁	卵ひじき 茹で大豆 ごぼう しらすたき 油揚げ にんじん だし汁 本みりん 清酒 醤油 上白糖 サラダ油 グリーンアスパラガス ウインナー(卵不使用) 食塩 有塩バター 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布	pm	お好み焼き	小麦粉(薄力粉) 牛乳 豚挽肉 キャベツ サラダ油 青海苔 かつお節 中濃ソース トマトケチャップ
28	金	軟飯 麻婆茄子	精白米 新玄サブリ米 豚挽肉 サラダ油 なす 冷凍グリーンピース 乾しいたけ 竹の子水煮 長ねぎ にんじん ジャが芋 澱粉 米こし味噌 醤油 上白糖 ごま油	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ 豆腐の中華スープ	きゅうり キャベツ 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 食塩 醤油 オレンジ 絹豆腐 もやし たらこ 長ねぎ かつお節 醤油 食塩 ごま油	pm	肉味噌うどん	干しうどん(乾燥) 豚挽肉 長ねぎ サラダ油 米こし味噌 もやし 小松菜 にんじん かつお節 出し昆布 醤油 米こし味噌 本みりん
29	土	離乳食	市販離乳食	am	麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
31	金	豚丼風軟飯	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 根生姜 にんじん たまねぎ 醤油 本みりん 上白糖 清酒 サラダ油 だし汁	am		
		カレー芋 キャベツのじゃこ炒め なめこの味噌汁	じゃが芋 食塩 カレー粉 キャベツ 冷凍ホールコーン しらす干し 食塩 サラダ油 なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し	pm	ヨーグルト	ヨーグルト
					jam	ジャムサンド

入園、進級して早いもので1か月が経ちました。疲れが出やすい時期でもあるのでたくさん動いて、たくさん食べて、たくさん寝て元気に過ごしましょう！なかなか外で食べることが難しい時期ではありますが、そんな時こそ家でできる食育や給食を通して食べる事に興味を持ってもらえたらと思っています。

### 手づかみ食べの大切さ

手づかみ食べは、食べ物を目で確かめて、手指でつかみ口まで運び入れるという目と口と手の協調運動です。

- ①目で食べ物の位置や大きさ、形などを確かめる
- ②手でつかむことにより食べ物の硬さや温度などを確かめるとともに、どの程度の手で握れば適当であるかという感覚の体験を積み重ねる
- ③指しゃぶりやおもちゃをなめたりして口と手を強調させてきた経験が活かされる

また、「自分で食べる」機能の発達を促す点からも大切になってきます。

食べこぼしやおもちゃを洗ったりなど大変かもしれませんが、手づかみ食べが上手になることでスプーンが持てるようになってくるので、子どもの意欲を失わないよう、手づかみさせてあげましょう！



### 今が旬なグリーンピース

グリーンピースにはタンパク質やビタミンB群、C、β-カロテン、食物繊維などたくさんの栄養が含まれています。グリーンピースというと苦手な子が多いイメージがありますが、調理方法や、子どもと一緒に調理をするなどで興味を持たせ、味わってみてはいかがでしょうか。今の季節だからこそ美味しく食べて、夏に向けてたくさん栄養を蓄えましょう！

#### グリーンピースと春キャベツのスープ(完了食向け)

##### 材料

- ・春キャベツ 1/4 ・ホタテ缶 少量 ・塩 小さじ1/2
- ・グリーンピース1/2カップ ・水 2.5カップ

##### 作り方

- ①春キャベツを食べやすい大きさに切り、鍋に水とホタテ缶、グリーンピースを入れる。
  - ②沸騰させたら弱火にし、煮込む。
  - ③キャベツが柔らかくなったら塩で味を整える。
- 春キャベツも旬なので、甘くておいしいスープができます！ホタテは噛み切りにくい場合があるので少し細かくしてあげましょう。旬の味わいを楽しんでみてはいかがでしょうか。

