



おいしいこと いっぱい！5月 離乳食(中期食)



やさしく暖かな陽差しの中、外遊びや散歩の楽しい季節になりました。新年度から1か月が経ち、みんなで食べる園での給食にも、少しずつ慣れ始めたころではないでしょうか。
子どもたちには、給食を通して旬の食材のおいしさや食事の楽しさを感じてほしいと思っています。子どもたちが、興味を持てるよう取り組んでいきたいと思ひます。

今日のごはん、な～に			
1	水	献立名	使用する食材
2	木	うどんのクタクタ煮、トマト、バナナ	うどん、ほうれん草、人参、トマト、バナナ
3	金	おかゆ、煮魚、ブロッコリーのトロトロ煮 トマト、オレンジ	米、鮭、ブロッコリー、トマト、オレンジ
4	土	憲 法 記 念 日	
5	日	み ど り の 日	
6	月	こ ど も の 日	
7	火	親子うどん、かぼちゃのマッシュ、オレンジ	うどん、鶏肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ひじき、オレンジ
8	水	おかゆ、鶏肉と野菜のトロトロ煮 じゃがいものマッシュ、バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、小松菜、人参、じゃがいも、バナナ
9	木	おかゆ、ふわふわ豆腐、きゅうり煮、オレンジ	米、キャベツ、玉ねぎ、人参、豆腐、えのき、オレンジ
10	金	おかゆ、鮭のチーズ焼き、納豆和え じゃがいものみそ汁、りんご	米、鮭、粉チーズ、ほうれん草、納豆、じゃがいも、しめじ 玉ねぎ、りんご
13	月	人参がゆ、魚と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーのおかか和え、オレンジ	米、鮭、ブロッコリー、キャベツ、人参、オレンジ
14	火	おかゆ、ふわふわ豆腐、すまし汁、バナナ	米、豆腐、玉ねぎ、人参、キャベツ、麩、バナナ
15	水	おかゆ、豆腐とひじきのつくね煮 玉ねぎのみそ汁、オレンジ	米、豆腐、おから、ひき肉、ひじき、卵、玉ねぎ、オレンジ
16	木	おかゆ、鶏肉のさっぱり煮、人参コロコロ煮 かぼちゃのみそ汁、オレンジ	米、鶏肉、人参、かぼちゃ、麩、オレンジ
17	金	おかゆ、魚のみそ煮、野菜のごま和え すまし汁、りんご	米、鮭、ブロッコリー、人参、豆腐、玉ねぎ、りんご
20	月	グリーンピースがゆ、鶏肉と野菜のトロトロ煮 オレンジ	米、グリーンピース、鶏肉、人参、いんげん、ほうれん草 ツナ、オレンジ
21	火	おかゆ、ふわふわ豆腐、きゅうりのしらす和え バナナ	米、豆腐、ひき肉、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、きゅうり しらす、バナナ
22	水	おかゆ、鶏肉と野菜の炒め煮、玉ねぎのみそ汁	米、鶏肉、ピーマン、人参、キャベツ、玉ねぎ、えのき 若布
23	木	おかゆ、鶏肉と野菜のトロトロ煮 かぼちゃのマッシュ、すまし汁、オレンジ	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、麩、若布、オレンジ
24	金	おかゆ、納豆茸、かきたま汁、りんご	米、納豆、玉ねぎ、人参、ほうれん草、卵、りんご
27	月	おかゆ、野菜のトロトロ煮、トマト、ヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、ヨーグルト
28	火	おかゆ、ふわふわ豆腐、きゅうり煮、オレンジ	米、豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ
29	水	ロールパン、野菜スープ、トマト、バナナ	ロールパン、キャベツ、人参、きゅうり、トマト、バナナ
30	木	おかゆ、野菜煮、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	米、豆腐、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、オレンジ
31	金	おかゆ、魚と野菜のトロトロ煮、おひたし すまし汁、バナナ	米、鮭、小松菜、豆腐、えのき、玉ねぎ、バナナ

～丸呑み対策～

- ① 食べ物の固さを変える
柔らかすぎるとそのまま飲み込んでしまう原因になります。中期食→舌でつぶせれるくらい。
- ② 食べ物の大きさを考える
小さすぎると噛むことができず、そのまま飲み込んでしまう。
- ③ スプーンを引き抜くタイミング
しっかりと口を閉じてからスプーンを引き抜くこと→自分のタイミングで食べることができる。
噛む練習になります。
- ④ 手づかみ食べ
手づかみ食べは成長の為に必要とされています。
食べ物の固さ、感触、噛む力加減を身につけることで
食べることへの興味を持つことができます。



- ※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。
- ※ ご飯はたんぼぼ組は8分づきになります。
- ※ 中期食、後期食は月齢に応じた食材を提供します。

