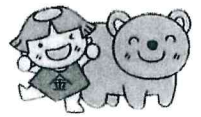




おいしいこと いっぱい! 5月 離乳食(後期食)



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と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	軟飯、煮魚、ブロッコリーのおかか和え、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 と も の 日	
7	火	親子うどん、かぼちゃとひじきのサラダ、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	軟飯、鶏肉と野菜の煮物、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	軟飯、豚肉と野菜の煮物、豆腐のみそ汁、オレンジ	米、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、豆腐、えのき、オレンジ
10	金	軟飯、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	軟飯、魚の照り焼き、ブロッコリーのおかか和え、キャベツのみそ汁、オレンジ	米、さわら、ブロッコリー、キャベツ、人参、オレンジ
14	火	軟飯、厚揚げと野菜のみそ煮、すまし汁、バナナ	米、厚揚げ(中身)ひき肉、玉ねぎ、人参、麩、バナナ
15	水	軟飯、豆腐とひじきのつくね、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	軟飯、鶏肉のさっぱり煮、人参ステック、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	軟飯、魚のみそ煮、ブロッコリーのごま和え、すまし汁、りんご	米、鮭、ブロッコリー、人参、豆腐、しめじ、玉ねぎ、りんご
20	月	グリーンピースご飯、鶏肉と野菜の煮物、ほうれん草のツナ和え、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	軟飯、野菜と豆腐のケチャップ煮、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	軟飯、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	軟飯、鶏肉のチーズ焼き、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、チーズ、かぼちゃ、麩、若布、オレンジ
24	金	軟飯、納豆丼、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	軟飯、肉じゃが風煮、かぼちゃのマッシュ、トマト、ヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、トマト、ヨーグルト
28	火	軟飯、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、野菜の和え物、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	軟飯、豚肉の野菜煮、かぼちゃのみそ汁、オレンジ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、オレンジ
31	金	軟飯、焼き魚、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

※ 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。

～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。後期食→歯茎でつぶせるくらい
- ② 食べ物の大きさを変える
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る。



～離乳食後期食～

手づかみ食べに! 豆腐ハンバーグ レシピ



(材料)
鶏ひき肉 90g 絹ごし豆腐 90g
玉ねぎ 1/4個 ニンジン 1/3本
小松菜ff 2~3枚 片栗粉 大さじ1
醤油 少々

(作り方)

- ① 玉ねぎ、人参、小松菜→各千切り
600Wで1分半
- ② ボウルにひき肉、豆腐、①、片栗粉、醤油を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を引き、スプーンで丸の形を作って焼く。

