



離乳食献立 5月



さくら保育園
令和5年5月1日

日	曜	昼 食	3時のおやつ (離乳後期)	主な材料
1	月	おかゆ、野菜スープ、麻婆豆腐、りんごサラダ	きな粉ポテト	米、鶏ささみひき肉、豆腐、人参、ブロッコリー、りんご
2	火	おかゆ、野菜スープ、おさかなじゃが、野菜ソテー	ラスク	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋。玉ねぎ、人参、キャベツ
3	水	憲 法 記 念 日		
4	木	み ど り の 日		
5	金	子 ど も の 日		
6	土	野菜たっぷり煮込みうどん、粉吹き芋、煮バナナ	お菓子	うどん、。鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋
8	月	おかゆ、野菜スープ、大根のそぼろ煮、白和え	ポパイケーキ	米、鶏ささみひき肉、大根、人参、玉ねぎ、豆腐
9	火	おかゆ、野菜スープ、キャベツのポトフ、ポテトサラダ	野菜粥	食パン、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋
10	水	納豆粥、野菜スープ、炒り豆腐、おひたし	きな粉ポテト	米、鶏ささみひき肉、納豆、キャベツ、豆腐、人参
11	木	おかゆ、野菜スープ、八宝菜、さつま芋サラダ	煮バナナ	米、鶏ささみひき肉、白菜、人参、玉ねぎ、さつま芋
12	金	おかゆ、野菜スープ、おさかなポトフ、野菜スティック	ラスク	米、カレイ、キャベツ、さつまいも、人参、ねぎ
13	土	スパゲティミートソース、ポテトスープ	お菓子	スパゲティ、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋
15	月	おかゆ、野菜スープ、野菜たっぷり麻婆豆腐、ポテトサラダ	バナナケーキ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、豆腐
16	火	ひじき粥、野菜スープ、魚のトマトソースかけ、白和え	マカロニきな粉	米、カレイ、豆腐、ひじき、玉ねぎ、人参、トマト
17	水	おかゆ、野菜スープ、肉じゃが、おろし和え	蒸しパン	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、人参、大根、玉ねぎ
18	木	パン粥、野菜スープ、ポトフ、さつま芋サラダ	にんじん粥	食パン、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、さつま芋
19	金	おかゆ、野菜スープ、肉野菜ソテー、野菜スティック	煮バナナ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、じゃが芋、人参、玉ねぎ
20	土	野菜たっぷりあんかけビーフン、トマトスープ	お菓子	ビーフン、鶏ささみひき肉、白菜、玉ねぎ、人参
22	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐の中華煮、カロフルポテト	ラスク	米、鶏ささみひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、じゃが芋
23	火	おかゆ、野菜スープ、肉じゃが、ブロッコリーサラダ	煮バナナ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、ブロッコリー、人参
24	水	おかゆ、野菜スープ、麻婆野菜、ナムル	マカロニきな粉	米、鶏ささみひき肉、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ
25	木	おかゆ、野菜スープ、魚のトマト煮、ポテトサラダ	蒸しパン	米、カレイ、玉ねぎ、じゃが芋、小松菜、人参、トマト
26	金	野菜たっぷりあんかけうどん、ほうれん草のスープ	野菜粥	うどん、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草
27	土	おかゆ、野菜スープ、魚のおろし煮、温野菜	お菓子	米、カレイ、ブロッコリー、大根、かぼちゃ、じゃが芋
29	月	おかゆ、野菜スープ、八宝菜、ひじきの白和え	ラスク	米、鶏ささみひき肉、白菜、人参、豆腐、さつま芋
30	火	おかゆ、野菜スープ、大豆のトマト煮、かぶのサラダ	かぼちゃのマッシュ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、かぶ、人参、きゅうり
31	水	おかゆ、野菜スープ、おさかなポトフ、なすのとろ煮	煮バナナ	米、カレイ、玉ねぎ、人参、なす、キャベツ、バナナ

※献立は変更する場合があります。

※ 主なたんぱく質

鶏ささみひき肉・白身魚・木綿豆腐

※ 初期…すりつぶしたおかゆ・野菜スープの
うわずみ、野菜のマッシュ1品～3品

※ 後期より、午前と午後のおやつを提供します。

飲み物は、毎食麦茶が付きます。

※ 午前のおやつは、おせんべいやビスケット、
午後のおやつは、薄味で素材の味を生かした
おやつを提供しています。



乳児ポツリヌス症

生後1歳未満の乳児は腸内環境が未熟なため、腸管内でのポツリヌス菌の定着と増殖が起こりやすく、ポツリヌス症を発症しやすいとされています。ポツリヌス菌は、熱に強く通常の加熱処理では死滅しないため、蜂蜜や黒蜜を離乳食に使用したり、加工品を与える時には注意が必要になります。また、野菜ジュースやメープルシロップ風のソースに蜂蜜が使用されている場合がありますので、原材料表示を確認しましょう。