

2018年 5月 の 離 乳 食 予 定 献 立 表

さくらんぼ保育園

| 曜日 | 日 | 準備期 (5ヵ月) | 前期 (6ヵ月) | 中期 (7~8ヵ月) | 後期 (9~11ヵ月) | 午後おやつ |
|----|---------------|--------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|
| 月 | 14 28 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (じゃがいも キャベツ かぶ) | おかゆ スープ(かぶ) じゃがいもと人参の煮ひたし カレーのくたくた煮 キャベツの煮ひたし | ・中期食と同じ献立 ・11ヵ月より味をつけていく ・後期食以降のスープは 2種類の野菜で作ります | 中期・後期： 米粉団子 |
| 火 | 1 15 29 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (さつまいも 人参 チンゲン菜) | おかゆ スープ(玉葱) さつまいもと人参の煮ひたし メダイのくたくた煮 チンゲン菜の煮ひたし | | 中期・後期： 煮りんご |
| 水 | 2 16 30 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (じゃがいも 人参 小松菜) | おかゆ スープ(豆腐、玉葱) じゃがいもと人参の煮ひたし カレーのくたくた煮 小松菜の煮ひたし | 豚ひき肉と玉葱の団子煮 | 中期・後期： おじゃ |
| 木 | 3 17 31 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (じゃがいも 人参 玉葱) | おかゆ スープ(チンゲン菜) じゃがいもと人参の煮ひたし メルルーサのくたくた煮 玉葱の煮ひたし | | 中期・後期： おかし |
| 金 | 4 18 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (じゃがいも 人参 キャベツ) | おかゆ スープ(玉葱) キャベツと人参の煮ひたし タラのくたくた煮 じゃがいもの煮ひたし | | 中期・後期： マカロニのやわら かに |
| 土 | 5 19 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし(キャベツ 人参 玉葱) | おじゃ(キャベツ 人参 玉葱) 豆腐の煮ひたし | | 中期・後期： おかし |
| 月 | 7 21 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 キャベツ じゃがいも) | おかゆ スープ(キャベツ) じゃがいもと人参の煮ひたし カレーのくたくた煮 玉葱とアスパラの煮ひたし | | 中期・後期： おやき |
| 火 | 8 22 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (じゃがいも 人参 小松菜) | おかゆ スープ(玉葱) じゃがいもと人参の煮ひたし メダイのくたくた煮 小松菜の煮ひたし | 納豆の煮ひたし | 中期・後期： おかし |
| 水 | 9 23 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (じゃがいも 人参 玉葱) | おかゆ スープ(チンゲン菜) じゃがいもと玉葱の煮ひたし カレーのくたくた煮 人参とアスパラの煮ひたし | 豚ひき肉と玉葱の団子煮 | 中期・後期： おじゃ |
| 木 | 10 24 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (さつまいも 人参 小松菜) | おかゆ スープ(玉葱) さつまいもと人参の煮ひたし メルルーサのくたくた煮 小松菜の煮ひたし | | 中期・後期： さつまいもおやき |
| 金 | 11 25 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (じゃがいも 人参 キャベツ) | おかゆ スープ(キャベツ) 豆腐と玉葱の煮ひたし タラのくたくた煮 じゃがいもと人参の煮ひたし | | 中期・後期：そら 豆のやわらかに |
| 土 | 12 26 | 野菜スープ おもゆ | 野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし(人参 じゃがいも 玉葱) | おじゃ(玉葱 人参) 豆腐の煮ひたし じゃがいもの煮ひたし | | 中期・後期： おかし |

*後期食……11ヵ月になったら味付けていきます。

1週目:塩味 2週目:しょうゆ味 3週目:味噌味 4週目:幼児食も少しずつ食べていきます。

～園でのレシピ～

豚挽肉と玉葱の肉団子

＜材料＞ 豚挽肉、玉葱、片栗粉、水

＜作り方＞ ①玉葱をみじん切りし、豚挽肉と片栗粉、水（少々）を入れてよく混ぜる。※水の量で固さを調節してください。

②鍋にお湯を沸かし、お団子に丸めて15～20分くらい茹で、後期食は味付けせずそのまま、味付け食（11ヶ月）は茹でる時に調味料を入れる。