



# 令和8年5月離乳食予定献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>昼食</b> 入園・進級してから1ヶ月が経ちました。疲れが出やすいころですので、バランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。 🌸 食べ物は3つのグループに分ける事ができます。赤・黄・緑に分けてバランス良い食事を。		<b>あか</b> からだをつくるもと 	<b>きいろ</b> エネルギーのもと 	<b>みどり</b> からだの調子を整える 	1	2
3時のおやつ					鶏もも肉(ささみ) たまご 人参 大根 玉ねぎ 小松菜 ひじき	ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 わかめ
					かぼちゃ りんご	冬瓜 オレンジ
	4	5	6	7	8	9
<b>昼食</b> <b>みどりの白</b> 	<b>こどもの白</b> 	<b>振替休日</b> (こどもの白) <small>ふりかえきゅうじつ</small>	豚ロース(ささみ) 人参 じゃが芋 玉ねぎ 白菜 もやし わかめ	合ひき肉(ささみ) 人参 かぼちゃ ゴーヤー ほうれん草 えのき もずく	ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 ひじき	
3時のおやつ				さつまいも りんご	とまと パナナ	大根 りんご
	11	12	13	14	15	16
<b>昼食</b> さば白身魚) 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ へちま 小松菜 大根	豚ロース(ささみ) しらす 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 しめじ	鶏ひき肉(ささみ) 人参 じゃが芋 パプリカ 山東菜 いんげん わかめ	手羽元(ささみ) 納豆 冬瓜 人参 ピーマン ほうれん草 えのき	グーヤー(ささみ) 大豆 人参 豆苗 モーウイ 小松菜 もずく	<b>お弁当の日</b>	
3時のおやつ	昆布 りんご	かぼちゃ オレンジ	大根 キウイ	じゃが芋 パイン	ごぼう りんご	じゃが芋 キウイ
	18	19	20	21	22	23
<b>昼食</b> 鶏もも肉(ささみ) 人参 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ きゅうり 舞茸	グーヤー(ささみ) 豆腐 かぼちゃ いんげん トマト チンゲン菜 もやし	まぐろ(白身魚) たまご 人参 大根 椎茸 ブロッコリー わかめ	<b>お弁当会</b>		白身魚 大豆 人参 冬瓜 しめじ レタス トウモロコシ	ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ 山東菜 もずく
3時のおやつ	冬瓜 オレンジ	じゃが芋 パナナ	さつまいも パイン	かぼちゃ オレンジ	大根 りんご	かぼちゃ りんご
	25	26	27	28	29	30
<b>昼食</b> 合ひき肉(ささみ) たまご 人参 じゃが芋 ピーマン パクチオイ もずく	鮭(白身魚) 豆腐 人参 ナス ブロッコリー 山東菜 えのき	豚ロース(ささみ) 納豆 かぼちゃ 冬瓜 トマト キャベツ へちま	豚ひき肉(ささみ) しらす 人参 玉ねぎ ごぼう レタス しめじ	鶏もも肉(ささみ) たまご 人参 じゃが芋 ほうれん草 切り干し大根 わかめ	ささみ 人参 じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜 わかめ	
3時のおやつ	さつま芋 オレンジ	たまご りんご	じゃが芋 キウイ	豚レバー パナナ	かぼちゃ グレープフルーツ	さつまいも オレンジ

★上記メニューにあちびーと出汁を提供しています。

★おやつは、上記メニューとミルクを提供しています。