



# くじら認定こども園離乳食献立表【5月】

	主食	汁もの	おかず	15時おやつ
1 日				
2 月	ジャムサンド	やさいスープ	とりの煮物、じゃがいも煮	おかゆ
3 火			憲法記念日	
4 水			みどりの日	
5 木			こどもの日	
6 金	おかゆ	すまし汁	さけの塩焼き、ほうれん草の煮物	いももち
7 土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、キャベツの煮物	せんべい
8 日				
9 月	おかゆ	すまし汁	鶏すき、マッシュポテト、バナナ	かぼちゃ蒸しパン
10 火	おかゆ	煮込みうどん	さつま芋のひじきの煮物	五平もち
11 水	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、にんじんの煮物	コーフレーク煮
12 木	ばんがゆ	やさいスープ	とうふの煮物、スパゲティ煮、フルーツ	おかゆ
13 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、じゃがいも煮	フルーツ
14 土	おかゆ	すまし汁	鶏とやさいの煮物、ブロッコリー煮物	おかゆ
15 日				
16 月	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、とうふの煮物、バナナ	ばんがゆ
17 火	おかゆ	すまし汁	鶏肉とやさいの煮物、ふかし芋	おからマフィン
18 水	ばんがゆ	コーンスープ	さけの煮物、じゃがいもの煮物、フルーツ	きな粉マカロニ
19 木	おかゆ	大平汁	とりの煮物、キャベツの煮物	りんごクッキー
20 金	おかゆ	すまし汁	鶏だんご煮、あおな煮物	ジャムサンド
21 土			運動会	
22 日				
23 月	おかゆ	すまし汁	とうふの煮物、にんじん煮	お好み焼き風ポテト
24 火	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、あおな煮物、フルーツヨーグルト	スイートポテト
25 水	おかゆ	やさいスープ	レバー煮物、さつま芋の煮物	せんべい
26 木	ばんがゆ	すまし汁	さかなの煮物、マカロニ煮物	おかゆ
27 金	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、かぼちゃの煮物	フルーツのゼリーかけ
28 土	おかゆ	すまし汁	とりとやさいの煮物、フルーツ	せんべい
29 日				
30 月	おかゆ	すまし汁	マーボー豆腐、キャベツの煮物	クッキー
31 火	おかゆ	すまし汁	さかなの煮物、とうふとトマトの煮物	せんべい

## 栄養士より

毎月19日は食育の日。

今月は19日に長野県の献立を提供します。おおびら汁は木曾地方の郷土料理で冠婚葬祭には欠かせない料理です。「大平」=「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を煮込んだものと解釈されています。祝い事、仏事により材料の切り方が変わるそうです。山賊焼きは塩尻市、松本市のご当地グルメで一枚肉をニンニクの効いたタレに漬け込み片栗粉をまぶして揚げたものです。きのこは生産量日本一、りんごは生産量2位で長野県の特産品です。お楽しみに。

## 水分補給をこまめに



過ごしやすい季節になりました。これから夏にかけてより汗をかきやすい季節になります。運動会の練習も始まります。のどが渇いたときには、すでに水分不足です。塩分・水分補給をこまめにして熱中症を防ぎましょう。



☆都合により献立を変更する場合がございます