

# 5月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	麻婆うどん ブロッコリーのおかか煮	薩摩芋の蒸しパン	豚肉 豆腐 鰹節 牛乳	うどん 片栗粉 米粉 メープルシロップ 薩摩芋	人参 玉葱 葱 ブロッコリー
2	土	炒飯 野菜スープ	納豆トースト	牛肉 ハム 納豆 バター	米 食パン	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 法蓮草
3	日	憲法記念日				
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	食パン ポトフ オレンジ	みたらし団子	豚肉	食パン じゃが芋 白玉粉 上新粉 片栗粉	人参 玉葱 オレンジ
8	金	そばろご飯 牛乳 キャベツとアスパラガスのバター蒸し	カステラ	豚肉 チーズ 卵 牛乳 バター	米 卵黄 小麦粉 ケチャップ ホットケーキミックス	キャベツ 茄子 玉葱 アスパラガス
9	土	焼うどん 牛乳 パナナ	根菜お焼き	牛肉 鶏肉 牛乳	うどん 小麦粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 蓮根 椎茸 パナナ
10	日					
11	月	薩摩芋ご飯 豚肉と南瓜の胡麻炒め 豆腐と若布の味噌汁	豆乳寒天	豚肉 豆腐 若布 豆乳 粉寒天 鰹節	米 薩摩芋 白胡麻 片栗粉 ジャム	南瓜 キャベツ
12	火	ご飯 サーモンのカレーニエル キャベツと桜海老のマリネ	焼き林檎	鮭 桜海老	米 カレー粉 小麦粉	キャベツ しめじ コーン 林檎
13	水	中華丼 白菜とえのきの胡麻スープ	大学芋	豚肉 豆腐	米 片栗粉 胡麻 薩摩芋 蜂蜜	玉葱 しめじ 人参 朝さや チンゲン菜 白菜 えのき
14	木	ご飯 肉団子 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	バナナヨーグルト	鶏肉 鰹節 ヨーグルト バター	米 カレー粉 シナモンパウダー 片栗粉 ケチャップ	カリフラワー ブロッコリー パナナ
15	金	食パン 肉じゃが スティックサラダ	納豆丸お焼き	牛肉 鰹節 納豆	食パン 胡麻油 じゃが芋 小麦粉	大根 人参 玉葱 オレンジ
16	土	豚の生姜焼き丼 厚揚げ味噌汁 大根と人参の含め煮	じゃが芋きな粉	豚肉 厚揚げ 鰹節	米 きな粉 じゃが芋	葱 生姜 大根 人参 玉葱
17	日					
18	月	食パン 鶏のクリーム煮 パナナ	チーズと青海苔のおにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ 海苔	食パン シチューの素 米	玉葱 人参 しめじ パナナ
19	火	ご飯 もやしと人参のナムル 鯖の塩焼き	葡萄ゼリー	鯖 粉寒天	米 片栗粉 胡麻 ケチャップ	もやし 人参 葡萄ジュース
20	水	ミートスパゲティー キャベツスープ ツナの混ぜサラダ	人参クッキー	豚肉 ツナ	スパゲティー 蜂蜜 米粉 コーンスターチ	玉葱 人参 椎茸 トマト缶 胡瓜 レタス トマト キャベツ
21	木	炊込みご飯 フルーツヨーグルト和え	胡麻チーズのスティックケーキ	塩昆布 ヨーグルト 卵 牛乳 チーズ	米 胡麻 マヨネーズ ホットケーキミックス	枝豆 白菜 林檎 蜜柑
22	金	鶏の照焼丼 白菜の味噌汁 オレンジ	コロコロチーズポテト	鶏肉 チーズ	米 薩摩芋	葱 オレンジ 白菜 玉葱 人参
23	土	ご飯 鯖の胡麻味噌焼き 和風ポトフ	パン煎餅	鯖 チーズ 豚肉	米 胡麻 じゃが芋 食パン	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 人参 朝さや
24	日					
25	月	ご飯 豚肉と茄子の生姜煮 さつま芋のすまし汁	ヨーグルトパンケーキ	豚肉 卵 ヨーグルト	米 薩摩芋 ホットケーキミックス ジャム	茄子 生姜 しめじ 白菜 葱
26	火	食パン 野菜ミルクスープ バナナ	五平餅	牛乳 バター	食パン 米	南瓜 玉葱 しめじ 人参 パナナ
27	水	ご飯 鶏のトマト煮 キャベツと林檎のサラダ	焼うどん	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 小麦粉 うどん マヨネーズ	ホールトマト キャベツ 林檎 もやし 人参
28	木	そばろ丼 中華スープ オレンジ	林檎のパンケーキ	鶏肉 桜海老	米 小麦粉	いんげん チンゲン菜 林檎 オレンジ
29	金	ご飯 鯛の照煮 大根と人参のツナ煮	野菜チップス ヤクルト	鯛 ツナ 牛乳	米 小麦粉 薩摩芋	大根 人参 生姜 蓮根 ヤクルト
30	土	桜海老ともやしの塩焼きそば バナナ	焼きおにぎり	桜海老	スパゲティー 米	アスパラガス もやし パナナ
31	日					





## おやつについて

子どもたちは成長の為に多くの栄養が必要ですが、大人と比べて胃が小さく消化機能も発達の途中です。その為3回の食事だけでなく**おやつも大切な食事**と考えます。食事で

## 朝ご飯の役割

忙しい朝は、ご飯を作るのも食べるのも大変ですね。しかし、朝ご飯の役割は胃袋を満たす為だけではありません。

### 脳にエネルギー源を供給する



- 脳は眠っている間も活動しています。夕食後、長時間経過している為、朝の脳はエネルギー不足状態です。
- 脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、炭水化物（ご飯・パン・麺）に含まれています。
- ブドウ糖をエネルギーに変える為には、ビタミンB<sub>1</sub>が必要です。豚肉、ハム、納豆と一緒に食べる事がお勧めです。

### 便秘を解消する



- 食べ物が胃に入る事で胃が動き出し、その刺激が腸に伝わり排便を促します。



## 今月のレシピ「鮭玉子ご飯」

### 材料 4人分

- ・炊いたご飯 2合分
- ・鮭刺身 8切れ
- ・卵 1個
- ・胡麻 小さじ1/2
- 〔・水 200cc
- ・鰹節 10g

### 作り方

1. 水を沸騰させ鰹節を入れ火を切り、2分後鰹節を取り出す。
2. 鮭を①のだし汁で茹で、ほぐしておく。
3. 卵を溶き、フライパンで炒り卵を作る。
4. ご飯に鮭、卵、胡麻を混ぜる。  
(大人は、塩を加えると美味しく食べられます。)

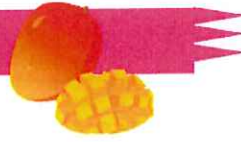
☆このレシピのように、ご飯に色々な具材を混ぜる事により、サッと食べられて、一品でも栄養バランスが良くなります。



# 5月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	麻婆うどん ブロッコリーのおかか煮	薩摩芋の蒸しパン	豚肉 豆腐 鰹節 牛乳	うどん 片栗粉 <small>米粉 薩摩芋 ムーブシロップ</small>	人参 玉葱 葱 ブロッコリー
2	土	炒飯 春雨スープ	納豆トースト	牛肉 ハム 納豆 バター	米 春雨 食パン	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 法蓮草
3	日	憲法記念日				
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	バターロールパン シチュー オレンジ	みたらし団子	豚肉 牛乳	バターロールパン シチューの素 <small>じゃが芋 白玉粉 上新粉 片栗粉</small>	人参 玉葱 オレンジ
8	金	ドライカレー 牛乳 キャベツとアスパラガスのバター蒸し	カステラ	豚肉 チーズ 卵 牛乳 バター	米 カレー粉 蜂蜜 ケチャップ ホットケーキミックス 小麦粉	玉葱 トマト 茄子 キャベツ アスパラ
9	土	焼うどん 牛乳 パナナ	根菜お焼き	牛肉 ウィナー 鶏肉 牛乳	うどん 小麦粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 蓮根 椎茸 パナナ
10	日					
11	月	薩摩芋ご飯 豆腐と若布の味噌汁 豚肉と南瓜の胡麻炒め	豆乳寒天	豚肉 豆腐 若布 豆乳 粉寒天 鰹節	米 薩摩芋 ジャム 片栗粉 白胡麻	南瓜 キャベツ
12	火	ご飯 サーモンのカレーニエル キャベツと桜海老のマリネ	焼き林檎	鮭 桜海老	米 カレー粉 <small>小麦粉 シナモンパウダー</small>	キャベツ しめじ コーン 林檎
13	水	中華丼 白菜とえのきの胡麻スープ	大学芋	豚肉 豆腐	米 片栗粉 胡麻 薩摩芋 蜂蜜	玉葱 しめじ 人参 絹さや チンゲン菜 白菜 えのき
14	木	ご飯(ふりかけ) 唐揚げ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	バナナヨーグルト	鶏肉 鰹節 ヨーグルト	米 ふりかけ 片栗粉 小麦粉	カリフラワー ブロッコリー パナナ
15	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 オレンジ	納豆丸お焼き	牛肉 牛乳 納豆	米 押し麦 じゃが芋 小麦粉	人参 玉葱 オレンジ
16	土	豚の生姜焼き丼 厚揚げの味噌汁 大根と人参の含め煮	じゃが芋きな粉	豚肉 厚揚げ 鰹節	米 きな粉 じゃが芋	葱 生姜 大根 人参 玉葱
17	日					
18	月	バターロールパン 鶏肉のクリーム煮 パナナ	チーズと青海苔のおにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ 海苔	バターロールパン シチューの素 米	玉葱 人参 しめじ パナナ
19	火	ご飯 鯖の酢豚風 もやしと人参のナムル	葡萄ゼリー	鯖 粉寒天	米 片栗粉 ケチャップ	パプリカ 玉葱 エリンギ もやし 人参 葡萄ジュース
20	水	ミートスパゲティ ツナの混ぜサラダ キャベツとウィナーのスープ	人参クッキー	豚肉 ツナ ウィナー	スパゲティ 蜂蜜 マヨネーズ 米粉 コーンスターチ	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 レタス トマト キャベツ
21	木	炊込みご飯 フルーツヨーグルト和え	胡麻チーズのスティックケーキ	塩昆布 ヨーグルト 卵 牛乳 チーズ	米 胡麻 マヨネーズ ホットケーキミックス	枝豆 白菜 林檎 蜜柑
22	金	鶏の照焼丼 白菜の味噌汁 オレンジ	コロコロチーズポテト	鶏肉 チーズ	米 薩摩芋	葱 オレンジ 白菜 玉葱 人参
23	土	ご飯 和風ポトフ 鯖の胡麻味噌焼き	パン煎餅	鯖 チーズ ウィナー	米 胡麻 じゃが芋 食パン	キャベツ 人参 玉葱 しめじ
24	日					
25	月	ご飯 豚肉と茄子の生姜煮 さつま芋のすまし汁	ヨーグルトパンケーキ	豚肉 卵 ヨーグルト	米 薩摩芋 ホットケーキミックス ジャム	茄子 生姜 しめじ 白菜 葱
26	火	バターロールパン パナナ 野菜ミルクスープ	五平餅	牛乳 バター	バターロールパン 米	南瓜 玉葱 しめじ 人参 パナナ
27	水	ご飯(ふりかけ) 鶏のトマト煮 キャベツと林檎のサラダ	焼うどん	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 ふりかけ 小麦粉 マヨネーズ うどん	ホールトマト キャベツ 林檎 もやし 人参
28	木	そばろ丼 ワンタンスープ オレンジ	林檎のパンケーキ	鶏肉 桜海老	米 小麦粉 ワンタンの皮	いんげん チンゲン菜 林檎 オレンジ
29	金	ご飯 鯖の照煮 大根と人参のツナ煮	野菜チップス ヤクルト	鯖 ツナ 牛乳	米 小麦粉 薩摩芋	大根 人参 生姜 蓮根 ヤクルト
30	土	桜海老ともやしの塩焼きそば バナナ	焼きおにぎり	桜海老	焼きそば 麺 米	アスパラガス もやし パナナ
31	日					





## おやつについて

子どもたちは成長の為に多くの栄養が必要ですが、大人と比べて胃が小さく消化機能も発達途中です。その為3回の食事だけでなく**おやつも大切な食事**と考えます。食事で

## 朝ご飯の役割

忙しい朝は、ご飯を作るのも食べるのも大変ですね。しかし、朝ご飯の役割は胃袋を満たす為だけではありません。

### 脳にエネルギー源を供給する



- ・脳は眠っている間も活動しています。夕食後、長時間経過している為、朝の脳はエネルギー不足状態です。
- ・脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、炭水化物（ご飯・パン・麺）に含まれています。
- ・ブドウ糖をエネルギーに変える為には、ビタミンB<sub>1</sub>が必要です。豚肉、ハム、納豆と一緒に食べる事がお勧めです。

### 便秘を解消する



- ・食べ物が胃に入る事で胃が動き出し、その刺激が腸に伝わり排便を促します。

## 今月のレシピ「納豆和え」

### 材料 4人分

- ・納豆 2パック
- ・レタス 4枚
- ・コーン 20g
- ・醤油 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2と1/2

### 作り方

- ・レタスは洗って、小さめにちぎる。
- ・コーン缶は汁気を切っておく。
- ・全ての材料を混ぜる。



☆火も包丁も使わず作れるので、忙しい朝にピッタリです。

## 今月のレシピ「鮭ワカメご飯」

### 材料 4人分

- ・炊いたご飯 2合分
- ・鮭フレーク 大2
- ・ワカメご飯の素 大2

### 作り方

- ・炊いたご飯に、鮭フレーク・ワカメご飯の素を混ぜる。



☆忙しい朝にはこのレシピのように、ご飯に色々な具材を混ぜると、サッと作れてサッと食べられて、栄養バランスも良くなります。