令和5年度　5月　　**離乳食　献立表**　　みんなのき黄檗こども園・分園

日	献立	材料 血や肉や骨になるもの	材料 熱や力になるもの	材料 体の調子を整えるもの	材料 調味料など
1(月)	魚の醤油焼き ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	魚	じゃが芋	ひじき　人参 キャベツ　大根	醤油 醤油 みそ
2(火)	焼き鳥 キャベツのみそ和え のり入りすまし汁	鶏肉 のり	じゃが芋 片栗粉	キャベツ　人参 白菜　青菜	醤油 みそ 醤油
6(土)	豚肉のとろみ煮 スティック大根	豚肉	片栗粉	白菜　人参　青菜 大根	醤油
8(月)	豚肉のゆかり焼き 青菜のお浸し 白菜のお吸い物	豚肉 かつお節		玉葱 青菜　人参 白菜　大根	ゆかり 醤油 塩
9(火)	魚の照り焼き 白菜の磯和え 南瓜のみそ汁	魚 のり	片栗粉	白菜　人参 南瓜　キャベツ	醤油 醤油 みそ
10(水)	食パン 鶏肉のポトフ ふかし芋 彩りサラダ	鶏肉	食パン じゃが芋 さつま芋	白菜 キャベツ　人参　コーン	醤油 塩
11(木)	豚肉の塩炒め 大根のごま和え 白菜のスープ	豚肉	油 ごま	キャベツ 大根　コーン 白菜　南瓜	塩 醤油 塩
12(金)	鶏肉の焼き物 キャベツの塩和え ゆかりのとろみ汁	鶏肉	じゃが芋 片栗粉	キャベツ　大根 白菜　人参	醤油 塩 ゆかり
13(土)	肉じゃが 蒸し南瓜	豚肉	じゃが芋	玉葱　人参 南瓜	醤油
15(月)	鶏肉のごま炒め 人参の白和え 大根のすまし汁	鶏肉 豆腐	油　ごま	キャベツ 人参 大根　白菜	塩 醤油 醤油
16(火)	魚のおろし煮 青菜の炒め物 キャベツの和え物	魚	じゃが芋　油	大根 青菜 キャベツ　コーン	醤油 醤油 塩
17(水)	豚肉のケチャップ焼き 新玉葱の和え物 春雨のスープ	豚肉	さつま芋 春雨	キャベツ 玉葱 人参	ケチャップ 塩 塩

日	献立	材料 血や肉や骨になるもの	材料 熱や力になるもの	材料 体の調子を整えるもの	材料 調味料など
18(木)	醤油うどん 鶏肉の塩焼き おかか和え	鶏肉 かつお節	うどん	キャベツ　人参 大根 白菜　南瓜	醤油 塩 醤油
19(金)	魚のごま焼き 大根のゆかり漬け 人参のみそ汁	魚	ごま	大根　白菜 人参　青菜	醤油 ゆかり みそ
20(土)	豚肉のキャベツ煮 スティック人参	豚肉		キャベツ　玉葱 青菜 人参	塩
22(月)	麻婆豆腐 中華ポテト 玉葱のナムル	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 さつま芋	キャベツ 玉葱　青菜	みそ 醤油 塩
23(火)	食パン 鶏ひき肉の焼き物 ごま塩サラダ コーンスープ	鶏ひき肉	食パン ごま じゃが芋	人参 胡瓜　キャベツ コーン　青菜	ケチャップ 塩 塩
24(水)	魚の青のり焼き おろし和え さつま芋のみそ汁	魚　青のり	さつま芋	大根　人参 キャベツ	醤油 醤油 みそ
25(木)	鶏肉の塩くず焼き コロコロ和え お吸い物	鶏肉	片栗粉 さつま芋	コーン 南瓜 白菜　青菜	塩 醤油 塩
26(金)	みそうどん 焼きじゃが芋 ごま和え	豚肉 ごま	うどん じゃが芋	大根　コーン 白菜　人参	みそ 醤油
27(土)	鶏肉のみそ照り焼き 野菜炒め 新玉葱のお吸い物	鶏肉	じゃが芋 片栗粉 油	キャベツ　人参 玉葱　コーン	みそ 塩 塩
29(月)	魚のみそ焼き 人参のきんぴら 豆腐のすまし汁	魚 豆腐	油	人参　青菜 キャベツ　南瓜	みそ 醤油 醤油
30(火)	鶏肉の梅煮 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し	鶏肉 豆腐	片栗粉	白菜　梅肉 青菜 キャベツ　人参	塩 醤油 醤油
31(水)	ハンバーグ 胡瓜の浅漬け 白菜のとろみ汁	豚ひき肉	片栗粉	玉葱 胡瓜　大根 白菜　青菜	ケチャップ 塩 醤油

《献立表について》

紙面の都合上、省略して記入しています。

＊主食（何の記入もないとき）

　→　白軟飯または、段階に合わせた白粥がつきます。

＊青菜　→　ほうれん草または、小松菜を使用します。

＊煮物、汁物のだし汁

　→　かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。

＊コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。

・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。

・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点はお気軽に栄養士にお尋ねください。

《素材そのものの味を大切に》

人は舌にある「味蕾（みらい）」というセンサーで味を感じ取ります。赤ちゃんには大人の1.3倍の味蕾が存在し、薄味でもしっかりと味を感じることができるようになっています。赤ちゃんの頃から大人がおいしいと思う味付けにすると、未熟な消化器官に負担がかかります。

また、人の味覚は3歳までに形成されると言われ、小さい頃から濃い味に慣れると嗜好が偏り、その後の食習慣に影響を与えてしまいます。

離乳食を進めるときは素材のそのものの味を大切にし、薄味を心がけましょう。
必ず全ての料理を味付けする必要はありません。
例えば人参は蒸すととても甘く、大根はどこか塩味を感じます。素材そのものの味に親しんで、好きなものが増えると嬉しいですね。