



4月 離乳食5～6ヶ月頃(初期)

平成29年度 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
1	土	おもゆ ささみペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	ささみ	人参	米 じゃが芋
3	月	おもゆ ささみペースト きゅうりペースト 人参ペースト	ささみ	きゅうり 人参	米
4	火	おもゆ 鶏ミンチペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	鶏ミンチ	人参 ブロッコリー	米
5	水	おもゆ 白身魚ペースト キャベツペースト 大根ペースト	カレイ	大根 キャベツ	米
6	木	おもゆ 高野豆腐ペースト きゅうりペースト じゃが芋ペースト	高野豆腐	きゅうり	米 じゃが芋
7	金	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト 小松菜ペースト	カレイ	人参 小松菜	米
8	土	うどんくたくた煮 ささみペースト かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	ささみ	かぼちゃ ほうれん草	うどん
10	月	おもゆ 白身魚ペースト 白菜ペースト 豆腐ペースト	カレイ 豆腐	白菜	米
11	火	おもゆ ささみペースト ブロッコリーペースト キャベツペースト	ささみ	キャベツ ブロッコリー	米
12	水	おもゆ 白身魚ペースト キャベツペースト 人参ペースト	カレイ	人参 キャベツ	米
13	木	おもゆ 鶏ミンチペースト 高野豆腐ペースト 人参ペースト	鶏ミンチ 高野豆腐	人参	米
14	金	おもゆ ささみペースト キャベツペースト 人参ペースト	ささみ	人参 キャベツ	米
15	土	おもゆ 白身魚ペースト かぼちゃペースト 人参ペースト	カレイ	かぼちゃ 人参	米

日	曜日	昼食	材 料 名		
		乳児	赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
17	月	おもゆ 豆腐ペースト きゅうりペースト 人参ペースト	豆腐	人参 きゅうり	米
18	火	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト じゃが芋ペースト	カレー	人参	米 じゃが芋
19	水	うどんくたくた煮 ささみペースト 人参ペースト りんごすりおろし	ささみ	人参 りんご	うどん
20	木	おもゆ 豆腐ペースト キャベツペースト 白菜ペースト	豆腐	白菜 キャベツ	米
21	金	おもゆ ささみペースト 人参ペースト 大根ペースト	ささみ	大根 人参	米
22	土	そうめんくたくた煮 鶏ミンチペースト 小松菜ペースト キャベツペースト	鶏ミンチ	キャベツ 小松菜	そうめん
24	月	おもゆ 白身魚ペースト 白菜ペースト 人参ペースト	カレー	白菜 人参	米
25	火	おもゆ 鶏ミンチペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	鶏ミンチ	ブロッコリー	米・じゃが芋
26	水	おもゆ 白身魚ペースト 豆腐ペースト 大根ペースト	カレー 豆腐	大根	米
27	木	そうめんくたくた煮 ささみペースト かぼちゃペースト きゅうりペースト	ささみ	きゅうり かぼちゃ	そうめん
28	金	おもゆ 白身魚ペースト 人参ペースト 白菜ペースト	カレー	人参 白菜	米

☆旬の野菜《春キャベツ》☆

3月頃から出回る春系と呼ばれる春キャベツは、葉の巻きがゆるく、内部まで黄緑色で葉質がやわらかく、みずみずしく生食に向いている。

周年で、店頭にならぶ、キャベツのおいしい時期には、

1～3月 冬キャベツ

3～5月 春キャベツ

7～8月 夏キャベツ

がある。

ビタミンC、カルシウム、カロテンなど多く含みます。



ご入園おめでとうございます。

安心安全で子供達が楽しめる給食、おやつ作りを心がけてまいりますので

宜しくお願い致します。

