



5月離乳食予定献立表



5月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 木	全粥~軟飯 なすの味噌汁 肉と野菜のやわらか煮	米/なす//麩/キャ ベツ/玉ねぎ/もや し/	全粥 なすの味噌汁 肉と野菜のやわらか煮	米/なす/肉/麩/ キャベツ/玉ねぎ/ もやし/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
2 金	全粥~軟飯 豆腐のすまし汁 ひじきサラダ 煮浸し	米/豆腐/わかめ/ひ じき/コーン/きゅ うり/人参/玉ねぎ	全粥 豆腐のすまし汁 ひじきの旨煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/ひ じき/コーン/きゅ うり/人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/人参/玉ね ぎ	煮りんご 育児用ミルク
7 水	全粥~軟飯 すまし汁 トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/トマト/ 肉/きゅうり/もや し/	全粥 すまし汁 トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/トマト/ 肉/きゅうり/もや し/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/トマト	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
8 木	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 煮魚の野菜あんかけ	米/ほうれん草/白 身魚/玉ねぎ/人参	全粥 ほうれん草の味噌汁 煮魚の野菜あんかけ	米/ほうれん草/白 身魚/玉ねぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/人 参/玉ねぎ/白身魚	煮りんご 育児用ミルク
9 金	全粥~軟飯 へちまの味噌汁 野菜と肉のそぼろ煮	米/へちま/豆腐/ 肉/キャベツ/人 参	全粥 へちまの味噌汁 野菜と肉のそぼろ煮	米/へちま/豆腐/ 肉/キャベツ/人 参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/キャベ ツ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
10 土	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/もやし/ ピーマン/肉/レタ ス/きゅうり/トマ ト	全粥 野菜スープ トマト煮	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/もやし/ ピーマン/肉/レタ ス/きゅうり/トマ ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/レタス/ きゅうり/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
12 月	パン(米)粥~パン 野菜スープ 肉じゃが風 茹で野菜	パン(米)/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/ コーン/肉/プロッ コリー	全粥 野菜スープ 肉じゃが風 茹で野菜	パン(米)/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/ コーン/いんげん/ 肉/プロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/プロッコ リー	果物 (バナナ) 育児用ミルク
13 火	全粥~軟飯 山東菜の味噌汁 豆腐のそぼろあん さつま芋とひじきの旨煮	米/山東菜/わかめ/ 豆腐/肉/さつま芋/ ピーマン/人参/ひ じき/いんげん	全粥 山東菜の味噌汁 豆腐のそぼろあん さつま芋とひじきの煮物	米/山東菜/わかめ/ 豆腐/肉/ピーマン/ 人参/ひじき/さつ ま芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/人参/さ つま芋/豆腐	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
14 水	全粥~軟飯 すまし汁 野菜のそぼろあんかけ 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/人参/ レタス/トマト/冬 瓜/きゅうり	全粥 すまし汁 野菜のそぼろあんかけ 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/人参/ レタス/トマト/冬 瓜/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/レ タス/トマト/冬瓜/ 豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
15 木	全粥~軟飯 味噌汁 魚のあんかけ 和え物	米/肉/魚/玉ねぎ/ オクラ/にんじ ん	全粥 味噌汁 魚のあんかけ 和え物	米/肉/魚/玉ねぎ/ オクラ/にんじ ん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/魚/玉ねぎ/にん じん	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
16 金	全粥~軟飯 トマトスープ 野菜と肉の炒め煮 果物	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/肉/キャベツ/ モウイ/パプリカ/ いちご	全粥 トマトスープ 野菜と肉の炒め煮 果物	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/肉/キャベツ/ モウイ/パプリカ/ いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/キャベツ	ホットケーキ 育児用ミルク
17 土	全粥~軟飯 味噌汁 野菜のそぼろ煮	米/肉/キャベツ/玉 ねぎ/小松菜/人参/ コーン/じゃがいも	全粥 トマトスープ 野菜のそぼろ煮 煮浸し	米/肉/キャベツ/玉 ねぎ/小松菜/人参/ コーン/じゃがいも	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ね ぎ/小松菜/人参/ じゃがいも	果物 (オレンジ) 育児用ミルク

5月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
19 月	全粥~軟飯 イブムドッチ風 豆腐と野菜の炒め煮 煮浸し	米/大根/肉/豆腐/ キャベツ/人参/も やし/きゅうり	全粥 大根の味噌汁 豆腐と野菜の炒め煮 煮浸し	米/大根/肉/豆腐/ キャベツ/人参/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/豆腐/キャ ベツ/人参	ヨーグルト (バナナ入り) 育児用ミルク
20 火	全粥~軟飯 すまし汁 肉じゃが風 トマト	米/おつゆ慈/人参/ 玉ねぎ/じゃが芋/ 肉/トマト/キャベ ツ	全粥 すまし汁 肉じゃが風 トマト	米/おつゆ慈/人参/ 玉ねぎ/じゃが芋/ 肉/トマト/キャベ ツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/トマト/ キャベツ	野菜がゆ 育児用ミルク
21 水	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/豆腐/わかめ/肉/ ほうれん草/もやし/ 人参	全粥 豆腐の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/豆腐/わかめ/肉/ ほうれん草/もやし/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/ほうれん 草/人参	煮りご 育児用ミルク
22 木	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 魚のトマト煮 大根の煮物	米/冬瓜/人参/魚/ トマト/大根	全粥 冬瓜の味噌汁 魚のトマト煮 大根の煮物	米/冬瓜/人参/魚/ トマト/大根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/魚/トマト/ 人参/大根	野菜がゆ 育児用ミルク
23 金	全粥~軟飯 大根の味噌汁 野菜と肉の柔らか煮 納豆	米/大根/人参/わか め/肉/納豆/かぼ ちや/さつまいも	全粥 大根の味噌汁 野菜と肉の柔らか煮 納豆	米/大根/人参/わか め/肉/納豆/かぼ ちや/さつまいも	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/かぼ ちや/さつまいも	野菜がゆ 育児用ミルク
24 土	全粥~軟飯 すまし汁 野菜のそぼろあんかけ	米/人参/ほうれん 草/肉/キャベツ	全粥 冬瓜の味噌汁 野菜のそぼろあんかけ	米/人参/ほうれん 草/肉/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/ほうれん 草/肉/キャベツ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
26 月	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜と肉のやわらか煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/コーン/ じゃがいも/肉/ きゅうり	全粥 野菜スープ 野菜と鶏肉のやわらか煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/コーン/ じゃがいも/肉/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃがい も/豆腐	果物 (いちご) 育児用ミルク
27 火	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 柔らか煮	米/人参/玉ねぎ/肉/ オクラ/コーン/パ パイヤ/きゅうり/ わかめ	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 おほか煮	米/人参/玉ねぎ/肉/ オクラ/コーン/パ パイヤ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ きゅうり	りんごとさつまいもの コンポート 育児用ミルク
28 水	スパゲティの柔らか煮 野菜スープ マッシュポテト	スパゲティ/玉ねぎ/ ピーマン/人参/合 びき肉/じゃがいも	全粥 野菜スープ 煮物	米/玉ねぎ/じゃが 芋/人参/鶏ささ身	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/じゃが 芋/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
29 木	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/豆腐/ほうれん 草/肉/トマト/玉ね ぎ/人参/きゅうり	全粥 ほうれん草の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/豆腐/ほうれん 草/肉/トマト/玉ね ぎ/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/ト マト/玉ねぎ/人参/ 豆腐	ホットケーキ (きなこ入) 育児用ミルク
30 金	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 魚のほくし煮 煮浸し	米/豆腐/魚/人参/ きゅうり	全粥 豆腐の味噌汁 魚のほくし煮 煮浸し	米/豆腐/魚/人参/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/白身魚/人参/ きゅうり	果物 (バナナ) 育児用ミルク
31 土	全粥~軟飯 野菜スープ 野菜と肉の柔らか煮 ひじきの旨煮	米/玉ねぎ/人参/肉/ ひじき/冬瓜/ほう れん草/コーン	全粥 野菜スープ 野菜と肉の柔らか煮 ひじきの旨煮	米/玉ねぎ/人参/肉/ ひじき/冬瓜/ほう れん草/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/冬 瓜/ほうれん草	パン粥~トースト (きなこ入) 育児用ミルク

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください