



5月離乳食予定献立表



5月	昼 食						おやつ
	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		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	午後3:00 8・9ヶ月頃から 果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎのスープ	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/人参/ひじき/玉ねぎ	そぼろ煮	肉/人参/ひじき/玉ねぎ	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/きゅうり	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
2 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	レタス/トマト	野菜スープ	レタス/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	肉と野菜の柔らか煮	玉ねぎ/人参/キャベツ/もやし/ピーマン	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/人参/キャベツ	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
7 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	すまし汁	人参/玉ねぎ	すまし汁	人参/玉ねぎ	だし汁		
	トマト煮	人参/玉ねぎ/じゃが芋/トマト/肉	トマト煮	人参/玉ねぎ/じゃが芋/トマト/肉	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/じゃが芋/トマト	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
8 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (バナナ) 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	だし汁		
	柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/豆腐	柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/豆腐	野菜ペースト	ほうれん草/人参/玉ねぎ	
					豆腐ペースト	豆腐	
9 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	野菜スープ	じゃが芋/玉ねぎ	だし汁		
	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	麻婆豆腐風	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ	豆腐ペースト	豆腐	
11 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	ハチマのみそ汁	ハチマ	ハチマのみそ汁	ハチマ	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	小松菜/人参	
	白和え	小松菜/人参/豆腐	白和え	小松菜/人参/豆腐	白身魚ペースト	魚	
12 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	ブロッコリー/人参/ほうれん草	野菜スープ	ブロッコリー/人参/ほうれん草	だし汁		
	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋	肉じゃが風	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋	野菜ペースト	ブロッコリー/人参/ほうれん草/玉ねぎ	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
13 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	山東菜のみそ汁	山東菜/わかめ	だし汁		
	豆腐の炒め煮	豆腐/肉/さつまいも/ピーマン/人参	豆腐の炒め煮	豆腐/肉/さつまいも/ピーマン/人参	野菜ペースト	山東菜/さつまいも/人参	
	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/いんげん	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/いんげん	豆腐ペースト	豆腐	
14 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	豆腐のみそ汁	豆腐/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/もやし/人参	野菜ペースト	ほうれん草/人参	
	煮浸し	ほうれん草	煮浸し	ほうれん草	豆腐ペースト	豆腐	
15 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/トマト	野菜スープ	キャベツ/トマト	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パプリカ	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参/パプリカ	野菜ペースト	キャベツ/トマト/玉ねぎ/人参	
	果物	いちご	果物	いちご			
16 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	麩のみそ汁	おつゆ麩/わかめ	麩のみそ汁	おつゆ麩/わかめ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/小松菜/玉ねぎ/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ			
18 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/人参	野菜スープ	キャベツ/人参	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	

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		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
19 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	バナナヨーグルト 育児用ミルク
	中味汁(汁)		中味汁(汁)		だし汁		
	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	炒め煮	豆腐/キャベツ/人参/もやし	野菜ペースト	キャベツ/人参/もやし	
					豆腐ペースト	豆腐	
20 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おしや 育児用ミルク
	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	玉ねぎのスープ	玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/大根/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/大根/人参	野菜ペースト	玉ねぎ/大根/人参	
	果物	バナナ	果物	バナナ			
21 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜のそぼろあんかけ	肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト	
	煮浸し	人参/きゅうり	煮浸し	人参/きゅうり			
22 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	冬瓜のみそ汁	冬瓜/人参	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	冬瓜/人参/レタス/きゅうり	
	煮浸し	レタス/きゅうり	煮浸し	レタス/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
23 土	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参/ひじき	おじや	米/肉/玉ねぎ/人参/ひじき	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	冬瓜スープ	冬瓜/肉	冬瓜スープ	冬瓜/肉	だし汁		
	煮浸し	ほうれん草/コーン	煮浸し	ほうれん草/コーン	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/冬瓜/ほうれん草	
25 月	スパゲティ~の柔らか煮	スパゲティ/玉ねぎ/ピーマン/人参/肉	全粥	米	10倍粥	米	おいととりんごの ホットケーキ 育児用ミルク
	ポテトスープ	じゃが芋	ポテトスープ	じゃが芋	だし汁		
			肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参	
26 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	沖縄風みそ汁	豆腐/肉/大根/山東菜/人参	沖縄風みそ汁	豆腐/肉/大根/山東菜/人参	だし汁		
	魚のほぐし	魚	魚のほぐし	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/人参	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり	白身魚ペースト	魚	
27 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	アップルポテト 育児用ミルク
	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/豆腐	ヘチマのみそ汁	ヘチマ/豆腐	だし汁		
	柔らか煮	肉	柔らか煮	肉	野菜ペースト	キャベツ/人参	
	煮浸し	キャベツ/人参	煮浸し	キャベツ/人参	豆腐ペースト	豆腐	
28 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/人参	
	煮浸し	きゅうり/人参	煮浸し	きゅうり/人参			
29 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米(うどん)	野菜がゆ 育児用ミルク
	豆腐のみそ汁	豆腐/お豆腐	豆腐のみそ汁	豆腐/お豆腐	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草/人参	野菜ペースト	ほうれん草/人参/トマト	
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト	豆腐ペースト	豆腐	
30 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
	かぼちゃスープ	かぼちゃ	かぼちゃスープ	かぼちゃ	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン	野菜ペースト	かぼちゃ/玉ねぎ	
	果物	バナナ	果物	バナナ			

* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣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に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