



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		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
1月	全粥~軟飯 かぼちゃの味噌汁 モーウイの煮浸し 納豆	米/かぼちゃ/大根/ わかめ/モーウイ/ 納豆	全粥 かぼちゃの味噌汁 モーウイの煮浸し 納豆	米/かぼちゃ/大根/ わかめ/モーウイ/ 納豆	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/大根/ きゅうり	ホットケーキ 育児用ミルク
2火	全粥~軟飯 おつゆ麩のすまし汁 煮豆腐 ひじきの和え物	米/おつゆ麩/わか め/もやし/ひじき/ パプリカ/豆腐/人 参/玉ねぎ	全粥 おつゆ麩のすまし汁 煮豆腐 ひじきの柔らか煮	米/おつゆ麩/ひじ き/パプリカ/豆腐/ 人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/パプリカ/人参/ 玉ねぎ/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
6土	全粥~軟飯 玉ねぎのみそ汁 ささ身と野菜のトマト煮 きゅうりのおかか煮	米/玉ねぎ/人参/さ さ身/キャベツ/ト マト/きゅうり	全粥 玉ねぎのみそ汁 ささ身と野菜のトマト煮 きゅうりのおかか煮	米/玉ねぎ/人参/さ さ身/キャベツ/ト マト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
8月	全粥~軟飯 みそ汁 野菜のそぼろ煮 トマト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/ブロッコ リー/鶏ささみミン チ/トマト	全粥 みそ汁 野菜のそぼろ煮 トマト	米/じゃが芋/人参/ 玉ねぎ/ブロッコ リー/鶏ささみミン チ/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマ ト/玉ねぎ/ブロッ コリー	野菜がゆ 育児用ミルク
9火	全粥~軟飯 へちまのみそ汁 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参の甘煮	米/へちま/鶏さ さみ/玉ねぎ/小 松菜/人参/	全粥 へちまのみそ汁 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参の甘煮	米/へちま/鶏さ さみ/玉ねぎ/小 松菜/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ 小松菜	野菜がゆ 育児用ミルク
10水	全粥~軟飯 山東菜の味噌汁 豆腐あんかけ ひじきの煮物	米/山東菜/わかめ/ 豆腐/ささ身ミンチ /玉ねぎ/ほうれん 草/人参/ひじき/人 参/いんげん	全粥 山東菜の味噌汁 豆腐あんかけ ひじきの煮物	米/山東菜/わかめ/ 豆腐/ささ身ミンチ /玉ねぎ/ほうれん 草/人参/ひじき/人 参/いんげん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/人参/豆腐	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
11木	全粥~軟飯 野菜スープ 麩と野菜の柔らか煮 バナナ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/麩/もや し/バナナ	全粥 野菜スープ 麩と野菜の柔らか煮 バナナ	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/麩/もや し/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/ 玉ねぎ	しらすがゆ 育児用ミルク
12金	全粥~軟飯 ほうれん草の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/ほうれん草/白 身魚/レタス/きゅ うり	全粥 ほうれん草の味噌汁 煮魚 煮浸し	米/ほうれん草/白 身魚/レタス/きゅ うり	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/レ タス/玉ねぎ/白身 魚	野菜がゆ 育児用ミルク
13土	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と大根の煮物 りんご	米/じゃが芋/キャ ベツ/鶏ささみ/大 根/人参/りんご	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉と大根の煮物 りんご	米/じゃが芋/キャ ベツ/鶏ささみ/大 根/人参/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/キャ ベツ/大根/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
15月	全粥~軟飯 なすの味噌汁 煮魚 麩と野菜の柔らか煮	米/なす/さば(白 身魚)/麩/キャベ ツ/玉ねぎ	全粥 なすの味噌汁 煮魚 麩と野菜の柔らか煮	米/なす/白身魚/麩 /キャベツ/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/ブロッコ リー	きなこ粥 育児用ミルク
16火	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 鶏ささ身のりんご煮 ほうれん草の煮浸し	米/豆腐/わかめ/鶏 ささみ/玉ねぎ/り んご/ほうれん草/ 人参	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 鶏ささ身のりんご煮 ほうれん草の煮浸し	米/豆腐/わかめ/鶏 ささみ/玉ねぎ/り んご/ほうれん草/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/玉 ねぎ/人参/豆腐	スイートポテト風 育児用ミルク
17水	全粥~軟飯 おつゆ麩のみそ汁 そぼろ煮 茹で野菜	米/おつゆ麩/わか め/ささみミンチ/ 玉ねぎ/人参/オク ラ/コーン/きゅう り	全粥 おつゆ麩のみそ汁 そぼろ煮 茹で野菜	米/おつゆ麩/わか め/ささみミンチ/ 玉ねぎ/人参/オク ラ/コーン/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ コーン/きゅうり	果物 (バナナ) 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		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		
	献立		献立		献立		
18 木	全粥~軟飯 大根の味噌汁 豆腐と野菜のやわらか煮 オクラの和え物	米/大根/豆腐/キャベツ/人参/もやし/オクラ	全粥 大根の味噌汁 豆腐と野菜のやわらか煮 オクラの和え物	米/大根/豆腐/キャベツ/人参/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/キャベツ/人参/豆腐	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
19 金	全粥~軟飯 トマトスープ じゃが芋のおやき 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/じゃが芋/鶏ささみ/ミンチ/パプリカ/きゅうり	全粥 トマトスープ じゃが芋のおやき 茹で野菜	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/じゃが芋/鶏ささみ/ミンチ/パプリカ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマト/玉ねぎ/パプリカ	野菜がゆ 育児用ミルク
20 土	全粥~軟飯 鶏肉と冬瓜のすまし汁 鶏肉と野菜のやわらか煮 果物	米/鶏もも肉/冬瓜/鶏ささみ/ほうれん草/コーン/バナナ	全粥 冬瓜のすまし汁 鶏肉と野菜のやわらか煮 果物	米/冬瓜/鶏ささみ/ほうれん草/コーン/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/ほうれん草/コーン	パン粥~トースト 育児用ミルク
22 月	全粥~軟飯 鶏じゃが きゅうりの和え物 トマト	米/鶏ささみ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/きゅうり/もやし/トマト	全粥 鶏じゃが 茹で野菜 トマト	米/鶏ささみ/玉ねぎ/人参/じゃが芋/きゅうり/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/玉ねぎ/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
23 火	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 キャベツとささみのやわらか煮 人参の甘煮	米/豆腐/へちま/キャベツ/鶏ささみ/人参	全粥 豆腐の味噌汁 キャベツとささみのやわらか煮 人参の甘煮	米/豆腐/へちま/キャベツ/鶏ささみ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/豆腐	プレーンヨーグルト (ジャム) 育児用ミルク
24 水	全粥~軟飯 冬瓜スープ そぼろ煮 きゅうりのサラダ	米/冬瓜/人参/(もずく)/鶏ささみ/ミンチ/玉ねぎ/トマト/きゅうり	全粥 冬瓜スープ そぼろ煮 きゅうりの煮浸し	米/冬瓜/人参/鶏ささみ/ミンチ/玉ねぎ/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/トマト/玉ねぎ/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
25 木	全粥~軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉のトマト煮 煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/鶏ささみ/トマト/人参/チンゲン菜	全粥 じゃが芋の味噌汁 鶏肉のトマト煮 煮浸し	米/じゃが芋/わかめ/鶏ささみ/トマト/人参/チンゲン菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/トマト/人参/チンゲン菜	野菜がゆ 育児用ミルク
26 金	全粥~軟飯 かぼちゃの味噌汁 煮魚 煮浸し	米/かぼちゃ/白身魚(鮭)/レタス/きゅうり	全粥 かぼちゃの味噌汁 煮魚 煮浸し	米/かぼちゃ/白身魚/レタス/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/かぼちゃ/レタス/きゅうり/白身魚	果物 (バナナ) 育児用ミルク
27 土	全粥~軟飯 キャベツのスープ 野菜のそぼろ煮 オレンジ	米/キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参/コーン/ミンチ/オレンジ	全粥 キャベツのスープ 野菜のそぼろ煮 オレンジ	米/キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参/コーン/ささみ/ミンチ/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/小松菜/コーン	きな粉ポテト 育児用ミルク
29 月	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 魚のおろし煮 トマトときゅうりのおろし和え	米/冬瓜/人参/白身魚/大根/トマト/きゅうり	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 魚のおろし煮 トマトときゅうりのおろし和え	米/冬瓜/人参/白身魚/大根/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/冬瓜/大根/トマト/白身魚	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
30 火	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/人参/トマト/合挽き/キャベツ/じゃが芋	全粥 野菜スープ マッシュポテト 野菜のそぼろ煮	米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/人参/ピーマン/トマト/鶏ささみ/ミンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/じゃが芋/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
31 水	全粥~軟飯 野菜スープ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 ひじきの煮物	米/キャベツ/鶏ささみ/玉ねぎ/人参/ピーマン/ひじき	全粥 野菜スープ 鶏ささみと野菜の柔らか煮 ひじきの煮物	米/キャベツ/鶏ささみ/玉ねぎ/人参/ピーマン/ひじき	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/キャベツ/きゅうり	ホットケーキ 育児用ミルク

* 離乳初期は野菜ペーストは、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