



# 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 水  | 全粥~軟飯<br>豆腐の味噌汁<br>鶏肉とキャベツの柔らか煮<br>粉ふき芋 | 米/豆腐/キャベツ/<br>人参/鶏ささみ/<br>じゃが芋                         | 全粥<br>豆腐の味噌汁<br>鶏肉とキャベツの柔らか煮<br>やて野菜     | 米/豆腐/キャベツ/<br>人参/鶏ささみ/<br>じゃが芋                    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米キャベツ/人参/<br>じゃが芋/豆腐          | 野菜がゆ<br>育児用ミルク                |
| 2 木  | 全粥~軟飯<br>玉ねぎスープ<br>野菜のそぼろ炒め煮<br>煮浸し     | 米/たまねぎ/わか<br>め/レタス/人参/鶏<br>ささみミンチ/きゅ<br>うり             | 全粥<br>玉ねぎスープ<br>野菜のそぼろ炒め煮<br>煮浸し         | 米/たまねぎ/わか<br>め/レタス/人参/鶏<br>ささみミンチ/きゅ<br>うり        | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米/玉ねぎ/人参/レ<br>タス/きゅうり         | 焼いも(茹で)<br>育児用ミルク             |
| 7 火  | パン(米)粥~パン<br>ポトフ<br>茹で野菜<br>ヨーグルト       | パン(米)/玉ねぎ/<br>人参/じゃが芋/鶏<br>ささみ/ブロッコ<br>リー/ヨーグルト        | 全粥<br>煮物<br>煮浸し<br>ヨーグルト                 | パン(米)/玉ねぎ/<br>人参/鶏ささみ/ブ<br>ロッコリー/プレー<br>ンヨーグルト    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米/玉ねぎ/人参/ブ<br>ロッコリー/じゃが<br>芋  | 果物<br>(オレンジ)<br>育児用ミルク        |
| 8 水  | 全粥~軟飯<br>ほうれん草の味噌汁<br>煮魚<br>豆腐の野菜あんかけ   | 米/ほうれん草/白<br>身魚/豆腐/玉ねぎ/<br>人参                          | 全粥<br>ほうれん草の味噌汁<br>煮魚<br>豆腐の野菜あんかけ       | 米/ほうれん草/白<br>身魚/豆腐/玉ねぎ/<br>人参                     | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>白身魚ペースト  | 米/ほうれん草/人<br>参/玉ねぎ/白身魚        | ヨーグルト<br>(おろしりんご入り)<br>育児用ミルク |
| 9 木  | 全粥~軟飯<br>なすの味噌汁<br>野菜と肉の柔らか煮<br>人参の甘煮   | 米/なす/豚<br>(鶏)肉/キャベ<br>ツ/玉ねぎ/もや<br>し/人参                 | 全粥<br>なすの味噌汁<br>野菜と肉の柔らか煮<br>茹で野菜        | 米/なす/鶏肉/<br>キャベツ/玉ねぎ<br>/人参                       | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米/キャベツ/玉<br>ねぎ/人参             | ヒラヤチー<br>育児用ミルク               |
| 10 金 | 全粥~軟飯<br>冬瓜の味噌汁<br>ほうれん草の煮浸し<br>バナナ     | 米/冬瓜/ほうれん<br>草/コーン/バナナ                                 | 全粥<br>冬瓜の味噌汁<br>ほうれん草の煮浸し<br>バナナ         | 米/冬瓜/ほうれん<br>草/人参/バナナ                             | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米/冬瓜/ほうれん<br>草/人参/玉ねぎ         | 野菜がゆ<br>育児用ミルク                |
| 11 土 | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>トマト煮<br>茹で野菜          | 米/キャベツ/人参<br>玉ねぎ/ピーマン/<br>鶏ささみ/トマト/<br>きゅうり            | 全粥<br>野菜スープ<br>トマト煮<br>茹で野菜              | 米/キャベツ/人参<br>玉ねぎ/ピーマン/<br>鶏ささみ/トマト/<br>きゅうり       | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米/キャベツ/人参<br>玉ねぎ/トマト          | しらすがゆ<br>育児用ミルク               |
| 13 月 | 全粥~軟飯<br>山東菜の味噌汁<br>豆腐の五目焼き<br>ひじきの旨煮   | 米/山東菜/わかめ/<br>豆腐/鶏ひき/さつ<br>ま芋/ピーマン/人<br>参/ひじき/いんげ<br>ん | 全粥<br>山東菜の味噌汁<br>豆腐のそぼろあん<br>さつま芋とひじきの煮物 | 米/山東菜/わかめ/<br>豆腐/鶏ささみミン<br>チ/ピーマン/人参/<br>ひじき/さつま芋 | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト   | 米/山東菜/人参/さ<br>つま芋/豆腐          | 果物<br>(オレンジ)<br>育児用ミルク        |
| 14 火 | 全粥~軟飯<br>八ちまの味噌汁<br>魚と野菜の柔らか煮<br>煮浸し    | 米/八ちま/白身魚/<br>玉ねぎ/ブロッコ<br>リー/オクラ                       | 全粥<br>おつゆ麩の味噌汁<br>魚と野菜の柔らか煮<br>煮浸し       | 米/おつゆ麩/白身<br>魚/玉ねぎ/ブロッ<br>コリー/オクラ                 | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>白身魚のペースト | 米/玉ねぎ/ブロッ<br>コリー/さつま芋/<br>白身魚 | りんごとさつま芋の<br>コンポート<br>育児用ミルク  |
| 15 水 | 全粥~軟飯<br>ソーメン汁<br>煮浸し<br>バナナ            | 米/そうめん/人参/<br>ささ身/キャベツ/<br>ピーマン/バナナ                    | 全粥<br>ソーメン汁<br>煮浸し<br>バナナ                | 米/そうめん/人参/<br>ささ身/キャベツ/<br>ピーマン/バナナ               | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米/キャベツ/人参/<br>じゃが芋            | 野菜がゆ<br>育児用ミルク                |
| 16 木 | 全粥~軟飯<br>イナムドッチ風<br>豆腐とキャベツの炒め煮<br>煮浸し  | 米/大根/豚肉/豆腐<br>/キャベツ/人参/も<br>やし/レタス                     | 全粥<br>大根の味噌汁<br>豆腐とキャベツの炒め煮<br>煮浸し       | 米/大根/豆腐/キャ<br>ベツ/人参/レタス                           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト   | 米/大根/人参/レタ<br>ス/豆腐            | パン粥~トースト<br>(きなこ)<br>育児用ミルク   |
| 17 金 | 全粥~軟飯<br>トマトスープ<br>そぼろ煮<br>煮浸し          | 米/トマト/玉ねぎ/<br>人参/鶏ささみミン<br>チ/キャベツ/モー<br>ウィ/パプリカ        | 全粥<br>トマトスープ<br>そぼろ煮<br>煮浸し              | 米/トマト/玉ねぎ/<br>人参/鶏ささみミン<br>チ/キャベツ/モー<br>ウィ/パプリカ   | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト             | 米/トマト/キャベ<br>ツ/玉ねぎ/玉ねぎ        | ホットケーキ<br>育児用ミルク              |

| 5月   | 昼 食                                      |                                   |                                       |                                |                                  |                      | おやつ<br>午後3:00<br>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                               |                      |                             |
| 18 土 | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>そばろ炒め煮<br>粉ふき芋         | 米/キャベツ/玉ねぎ/人参/小松菜/鶏ささみミンチ/じゃが芋    | 全粥<br>野菜スープ<br>そばろ炒め煮<br>粉ふき芋         | 米/キャベツ/玉ねぎ/人参/小松菜/鶏ささみミンチ/じゃが芋 | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/小松菜/じゃが芋/玉ねぎ/人参    | パン粥~トースト(ジャム)<br>育児用ミルク     |
| 20 月 | 全粥~軟飯<br>肉じゃが風<br>トマト<br>煮浸し             | 米/人参/玉ねぎ/じゃが芋/豚(鶏)肉/トマト/きゅうり      | 全粥<br>肉じゃが風<br>トマト                    | 米/人参/玉ねぎ/じゃが芋/鶏ささみ/トマト/きゅうり    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/じゃが芋/トマト/玉ねぎ/人参    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 21 火 | 全粥~軟飯<br>豆腐の味噌汁<br>鶏肉と野菜の柔らか煮<br>かぼちゃの煮物 | 米/豆腐/わかめ/鶏ささみ/ほうれん草/人参/かぼちゃ       | 全粥<br>豆腐の味噌汁<br>鶏肉と野菜の柔らか煮<br>かぼちゃの煮物 | 米/豆腐/わかめ/鶏ささみ/ほうれん草/人参/かぼちゃ    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト  | 米/ほうれん草/人参/かぼちゃ/豆腐   | バナナきなこ<br>育児用ミルク            |
| 22 水 | 全粥~軟飯<br>冬瓜の味噌汁<br>魚のトマト煮<br>大根の煮物       | 米/冬瓜/人参/白身魚/トマト/大根                | 全粥<br>冬瓜の味噌汁<br>魚のトマト煮<br>大根の煮物       | 米/冬瓜/人参/白身魚/トマト/大根             | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/冬瓜/ほうれん草/人参/玉ねぎ    | 焼いも(茹で)<br>育児用ミルク           |
| 23 木 | 全粥~軟飯<br>大根の味噌汁<br>キャベツと肉の柔らか煮<br>納豆     | 米/大根/人参/わかめ/豚(鶏)肉/キャベツ/納豆         | 全粥<br>大根の味噌汁<br>キャベツと肉の柔らか煮<br>納豆     | 米/大根/人参/わかめ/鶏肉/キャベツ/納豆         | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/キャベツ/人参/大根/きゅうり    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 24 金 | 全粥~軟飯<br>冬瓜の味噌汁<br>じゃが芋のそばろ煮<br>煮浸し      | 米/冬瓜/人参/じゃが芋/鶏ささみミンチ/レタス/トマト      | 全粥<br>冬瓜の味噌汁<br>じゃが芋のそばろ煮<br>煮浸し      | 米/冬瓜/人参/じゃが芋/鶏ささみミンチ/レタス/トマト   | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/冬瓜/じゃが芋/レタス/トマト    | 果物<br>(りんご~コンポート)<br>育児用ミルク |
| 25 土 | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>野菜と鶏肉のやわらか煮<br>バナナ     | 米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/かぼちゃ/鶏ささみ/バナナ     | 全粥<br>野菜スープ<br>野菜と鶏肉のやわらか煮<br>バナナ     | 米/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/赤ピーマン/鶏ささみ/バナナ | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>白身魚ペースト | 米/玉ねぎ/かぼちゃ/ほうれん草/白身魚 | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 27 月 | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>野菜のそばろ炒め煮<br>柔らか煮      | 米/人参/玉ねぎ/鶏ひき/オクラ/コーン/パパイア         | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>野菜のそばろ炒め煮<br>おかか煮   | 米/人参/玉ねぎ/鶏ささみミンチ/オクラ/コーン/きゅうり  | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/玉ねぎ/人参/オクラ/きゅうり    | きなこポテト<br>育児用ミルク            |
| 28 火 | スパゲティの柔らか煮<br>キャベツのスープ<br>マッシュポテト        | スパゲティ/玉ねぎ/トマト/ピーマン/人参/含ひき肉/キャベツ   | 全粥<br>キャベツのスープ<br>煮物                  | 米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/人参/鶏ささ身        | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/キャベツ/玉ねぎ/じゃが芋/人参   | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 29 水 | 全粥~軟飯<br>ほうれん草の味噌汁<br>トマト煮<br>煮浸し        | 米/豆腐/ほうれん草/鶏ささみ/トマト/玉ねぎ/きゅうり      | 全粥<br>ほうれん草の味噌汁<br>トマト煮<br>煮浸し        | 米/豆腐/ほうれん草/鶏ささみ/トマト/玉ねぎ/きゅうり   | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト  | 米/ほうれん草/トマト/玉ねぎ/豆腐   | スイートポテト<br>育児用ミルク           |
| 30 木 | 全粥~軟飯<br>豆腐の味噌汁<br>魚のほくし煮<br>煮浸し         | 米/豆腐/鮭(白身魚)/レタス/人参/きゅうり           | 全粥<br>豆腐の味噌汁<br>魚のほくし煮<br>煮浸し         | 米/豆腐/鮭(白身魚)/レタス/人参/きゅうり        | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>白身魚ペースト | 米/レタス/人参/きゅうり/白身魚    | ヨーグルト<br>(バナナ入り)<br>育児用ミルク  |
| 31 金 | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>野菜と肉の柔らか煮<br>ひじきサラダ    | 米/キャベツ/玉ねぎ/人参/豚(鶏)肉/じゃが芋/ひじき/きゅうり | 全粥<br>野菜スープ<br>野菜と肉の柔らか煮<br>ひじきの旨煮    | 米/キャベツ/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/じゃが芋/ひじき    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/キャベツ/玉ねぎ/人参/じゃが芋   | 野菜がゆ<br>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