



5月離乳食献立表



H24.5.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 15 29	火	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、野菜スープ 煮魚、ゆでブロッコリー さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
2 16 30	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
17 31	木	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 野菜スープ(人参、もやし、しいたけ)	軟飯、肉じゃが 野菜スープ 煮魚(かじき)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
18	金	かゆ、煮魚 煮びたし わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、きゃべつ) わかめスープ(玉ねぎ、しいたけ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮びたし、わかめスープ じゃがいもの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
19	土	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、野菜スープ 煮魚、さつまいもの甘煮 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚 かぼちゃの煮物、味噌汁 ウインナーソテー	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、玉ねぎ) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳、果物
8 22	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(人参、えのき)	軟飯、味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 煮豆	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
9 23	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根、しめじ) 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 かき揚げ	かゆ、煮びたし(人参、きゃべつ) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
10 24	木	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(玉ねぎ、大根)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
11	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
12 26	土	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、かぼちゃ) 野菜スープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、かぼちゃ) 野菜スープ(人参、大根、きゃべつ)	軟飯、野菜スープ ひき肉と野菜の煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、コーン、大根)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(かぼちゃ、長ねぎ)	軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーソテー	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(大根、玉ねぎ、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
25	金	かゆ 魚のホイル蒸し 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、えのき) 味噌汁(人参、大根)	軟飯、味噌汁 魚のホイル蒸し 人参のグラッセ	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。



手づかみをおおいにさせてあげましょう。

個人差はありますが、生後9ヶ月頃になると手づかみ食が出てきます。自分で食べることにより満足感を味わうことができ、食べる意欲にもつながります。うちでは汚れることを気にしてしまいがちですが、スプーンに移行する前段階としての大切な通り道です。野菜を1cm角のサイコロ状や、5cm程のスティック状にし、自分でつまんで食べられるよう工夫してあげるとよいですね。