令和6年　5月　離乳食献立表　菱保育園

		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	水	お粥　スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯　スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 お麩と大根の煮物
2	木	お粥　スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥　スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯　スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 鮭と人参の煮物
7	火	お粥　スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥　スープ お麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　スープ お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
8	水	お粥　スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ かれいと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	軟飯　味噌汁 かれいと人参のミルク煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏そぼろと小松菜の煮物
9	木	お粥　スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
10	金	お粥　スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯　味噌汁 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
11	土	お粥　スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ しらすと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯　味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮
13	月	お粥　スープ かれいペースト 白菜ペースト	お粥　スープ かれいとほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と人参のミルク煮
14	火	お粥　スープ キャベツペースト 人参ペースト	丸パン粥　スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	丸パン　スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物
15	水	お粥　スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥　スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯　スープ 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
16	木	お粥　スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ お麩と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや ヨーグルト	軟飯　スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	人参軟飯 ヨーグルト
17	金	お粥　スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ かれいとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	大根おじや	軟飯　スープ かれいとキャベツの味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 豚そぼろと大根の煮物
18	土	お粥　スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと白菜の煮物
20	月	お粥　スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥　スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯　味噌汁 お麩と玉ねぎのミルク煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
21	火	お粥　スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥　スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物

令和6年　5月　離乳食献立表　菱保育園

		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
22	水	お粥　スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ かれいと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　スープ かれいと白菜のケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
23	木	お粥　スープ キャベツペースト 人参ペースト	高野豆腐と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	キャベツおじや	高野豆腐と野菜入り煮込みうどん スティック人参	軟飯 たらとキャベツの煮物
24	金	お粥　スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥　スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	軟飯　スープ 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物
25	土	お粥　スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥　スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯　スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
27	月	お粥　スープ 大根ペースト ほうれん草ペースト	お粥　スープ 高野豆腐と大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　スープ 高野豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鮭と玉ねぎの煮物
28	火	お粥　スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	お粥　スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯　味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と人参の味噌煮
29	水	お粥　スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥　スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯　味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
30	木	お粥　スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥　スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯　味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
31	金	お粥　スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥　スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯　スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏そぼろと大根の煮物

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。最初に与える食品は、おもゆ、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。様子を見ながらザラザラ・ツブツブの状態から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。食べ物に興味を示すようになってきますので、手づかみできるような野菜等を用意してみましょう。

発行：株式会社ミールケア