

5月の離乳食献立

城東にこにこ保育園

離乳食だよ!



日	曜	主食	副食(初期)5~6ヶ月ごろ ゴックン期/ドロドロ、ぽってり		副食(中期)7~8ヶ月ごろ モグモグ期/舌でつぶせるかたさ		副食(後期)9~11ヶ月ごろ カミカミ期/歯茎でつぶせるかたさ	
1	金	おかゆ	野菜のおじや	バナナペースト	鶏と野菜のおじや	つぶしバナナ	鶏と野菜のおじや	バナナ
2	土	おかゆ	野菜ペースト	じゃがいもマッシュ	豆腐の煮物	みそスープ	豆腐の煮物	みそスープ
7	木	おかゆ	豆腐ペースト	青菜ペースト	くたくたうどん	かぼちゃの煮物	煮込みうどん	かぼちゃの煮物
8	金	おかゆ	キャベツペースト	野菜マッシュ	鶏肉のスープ煮	じゃがいもの煮物	鶏肉のスープ煮	じゃがいもの煮物
9	土	おかゆ	野菜ペースト	じゃがいもマッシュ	豆腐の煮物	みそスープ	豆腐の煮物	みそスープ
11	月	おかゆ	野菜ペースト	バナナペースト	豆腐のくず煮	つぶしバナナ	豆腐のくず煮	バナナ
12	火	おかゆ	豆腐ペースト	キャベツペースト	豆腐のトマト煮	キャベツの煮びたし	豆腐のトマト煮	キャベツの煮びたし
13	水	おかゆ	野菜ペースト	青菜ペースト	鶏肉のそぼろ煮	野菜の煮びたし	鶏肉のそぼろ煮	野菜の煮びたし
14	木	おかゆ	白身魚ペースト	にんじんペースト	白身魚の 野菜あんかけ	みそスープ	白身魚の 野菜あんかけ	みそスープ
15	金	おかゆ	野菜ペースト	豆腐ペースト	鶏のそぼろ煮	みそスープ	鶏のそぼろ煮	みそスープ
16	土	おかゆ	豆腐のペースト	野菜ペースト	豆腐の煮物	みそスープ	豆腐の煮物	みそスープ
18	月	おかゆ	白身魚ペースト	野菜マッシュ	白身魚のトマト煮	みそスープ	白身魚のトマト煮	みそスープ
19	火	おかゆ	ほうれん草ペースト	野菜マッシュ	鶏肉のスープ煮	さつまいもの煮物	鶏肉のスープ煮	さつまいもの煮物
20	水	おかゆ	豆腐ペースト	野菜マッシュ	豆腐のみそ煮	野菜スープ	豆腐のみそ煮	野菜スープ
21	木	おかゆ	豆腐ペースト	キャベツペースト	豆腐のトマト煮	みそスープ	豆腐のトマト煮	みそスープ
22	金	おかゆ	白身魚ペースト	じゃがいもマッシュ	白身魚の 野菜あんかけ	みそスープ	白身魚の 野菜あんかけ	みそスープ
23	土	おかゆ	野菜ペースト	じゃがいもマッシュ	豆腐の煮物	みそスープ	豆腐の煮物	みそスープ
25	月	おかゆ	野菜ペースト	野菜マッシュ	鶏肉の煮物	みそスープ	鶏肉の煮物	みそスープ
26	火	おかゆ	豆腐ペースト	青菜ペースト	豆腐のみそ煮	青菜のスープ	豆腐のみそ煮	青菜のスープ
27	水	おかゆ	野菜ペースト	バナナペースト	鶏肉のスープ煮	つぶしバナナ	豆腐のくず煮	バナナ
28	木	おかゆ	にんじんペースト	野菜マッシュ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
29	金	おかゆ	白身魚ペースト	じゃがいもマッシュ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
30	土	おかゆ	豆腐のペースト	野菜ペースト	豆腐の煮物	みそスープ	豆腐の煮物	みそスープ

離乳食のポイント

規則正しい食事のリズムを 作りましょう

ご家庭でも食事時間は毎日同じくらいの時間にしましょう。食事時間が不規則になると生活リズムがずれてしまいがちです。健やかな心身の発達のためには規則正しい生活リズムが大切です。

食事中は楽しく和やかに

リラックスした雰囲気でご飯を食われるようにしましょう。お子さんが食事に集中できないとお悩み場合は、食事の前にはテレビを消し、おもちゃなどを片付けてみてはいかがでしょうか。自分で食べたいという意欲が出てくる頃は、食べこぼしも増えてきます。周りに新聞紙など敷いておくと、後片づけが楽になるかもしれません。