



5月の離乳食献立

さくら保育園

園長印



離乳食だより



日	曜	主 食	副食(初期)5~6ヶ月ごろ ゴックン期/ドロドロ、ほってり		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	
7	火	おかゆ	にんじんペースト	玉ねぎペースト	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ	鶏肉のそぼろ煮	野菜スープ
8	水	おかゆ	豆腐ペースト	キャベツペースト	豆腐のくず煮	みそスープ	豆腐のくず煮	みそスープ
9	木	おかゆ	豆腐ペースト	ほうれん草ペースト	豆腐と野菜の煮物	ほうれん草の煮びたし	豆腐と野菜の煮物	ほうれん草の煮びたし
10	金	おかゆ	白身魚ペースト	バナナペースト	白身魚のくず煮	つぶしバナナ	白身魚のくず煮	バナナ
11	土	おかゆ	野菜ペースト	じゃがいもマッシュ	麩と芋の煮物	みそスープ	麩と芋の煮物	みそスープ
13	月	おかゆ	白身魚ペースト	キャベツペースト	白身魚のくず煮	野菜スープ	白身魚のくず煮	野菜スープ
14	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	みそスープ	豆腐のトマト煮	みそスープ
15	水	うどん	うどんとろとろ煮	キャベツペースト	うどんくたくた煮	キャベツの煮びたし	煮込みうどん	キャベツの煮びたし
16	木	おかゆ	野菜マッシュ	ほうれん草ペースト	鶏肉の肉じゃが	みそスープ	鶏肉の肉じゃが	みそスープ
17	金	おかゆ	白身魚ペースト	野菜マッシュ	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
18	土	おかゆ	野菜ペースト	じゃがいもマッシュ	麩と芋の煮物	みそスープ	麩と芋の煮物	みそスープ
20	月	おかゆ	にんじんペースト	じゃがいもマッシュ	野菜のトマト煮	みそスープ	野菜のトマト煮	みそスープ
21	火	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
22	水	おかゆ	白身魚ペースト	にんじんペースト	白身魚のくず煮	みそスープ	白身魚のくず煮	みそスープ
23	木	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
24	金	春の親子遠足(全園児)						
25	土	おかゆ	野菜ペースト	じゃがいもマッシュ	麩と芋の煮物	みそスープ	麩と芋の煮物	みそスープ
27	月	うどん	うどんとろとろ煮	キャベツペースト	くたくたうどん	キャベツの煮びたし	煮込みうどん	キャベツの煮びたし
28	火	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
29	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	鶏肉のスープ煮	バナナ
30	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
31	金	おかゆ	野菜ペースト	豆腐ペースト	鶏肉のそぼろ煮	みそスープ	鶏肉のそぼろ煮	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すべら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の場合は、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。