



# おいしいこと いっぱい! 5月 離乳食 (後期食)



暑からず、寒からず、過ごしやすい季節となりました。たんぼぼ組のお友達も新年度がスタートして1か月が過ぎ、少しずつ新しい環境になれてきたようです。ご飯もたくさん食べてくれて、作るのが楽しみな毎日です。

		離乳食・献立表	
1	木	軟飯、豚ひき肉と野菜のトロトロ煮 さつまいもとりんごの甘煮、オレンジ	米、豚ひき肉、なす、キャベツ、人参、さつまいも りんご、オレンジ
2	金	軟飯、鶏肉と野菜の煮物、ブロッコリーのごま和え バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ごま、バナナ
3	土	憲法記念日	
5	月	こどもの日	
6	火	振替休日	
7	水	軟飯、肉じゃが風、かぼちゃのマッシュ、バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、かぼちゃ、バナナ
8	木	軟飯、鶏肉と野菜のあんかけ、ひじきサラダ しめじのみそ汁、バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ひじき、きゅうり 豆腐、しめじ、バナナ
9	金	軟飯、鮭のちゃんちゃん焼き、きゅうりサラダ 豆腐のすまし汁、オレンジ	米、鮭、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、ごま、豆腐、若布 オレンジ
12	月	人参がゆ、魚の照り焼き、ひじき炒り煮、トマト じゃがいものみそ汁、オレンジ	米、人参、鮭、ひじき、人参、じゃがいも、玉ねぎ、トマト オレンジ
13	火	軟飯、ふわふわ豆腐の卵とじ、しめじのみそ汁、バナナ	米、豆腐、鶏ひき肉、人参、しめじ、チンゲン菜、バナナ
14	水	うどんのくたくた煮、かぼちゃサラダ、バナナ	ゆでうどん、人参、ほうれん草、若布、かぼちゃ、きゅうり バナナ
15	木	軟飯、鶏肉のやわらか煮、じゃがいもスープ、トマト オレンジ	米、鶏肉、じゃがいも、ブロッコリー、トマト、オレンジ
16	金	軟飯、鮭のみそ煮、納豆和え、すまし汁、バナナ	米、鮭、ほうれん草、ひきわり納豆、麩、玉ねぎ、しめじ 細ねぎ、バナナ
19	月	軟飯、豆腐ハンバーグ、きゅうり煮、オレンジ	米、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、ピーマン、卵、きゅうり オレンジ
20	火	軟飯、豆腐と野菜のみそ煮、キャベツのすまし汁 バナナ	米、豆腐、豚ひき肉、ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ バナナ
21	水	田舎うどん、さつまいものマッシュ、トマト、バナナ	ゆでうどん、豆腐、大根、人参、さつまいも、トマト、バナナ
22	木	軟飯、大豆と野菜のケチャップ煮、おひたし、バナナ	米、玉ねぎ、人参、大豆、じゃがいも、豚肉、ほうれん草 バナナ
23	金	軟飯、鮭のケチャップ煮、おかか和え、かきたま汁 オレンジ	米、鮭、キャベツ、人参、卵、玉ねぎ、オレンジ
26	月	軟飯、鶏肉の野菜煮、玉ねぎスープ、オレンジ	米、鶏肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、若布、オレンジ
27	火	軟飯、ふわふわ豆腐の卵とじ、かぼちゃの甘煮 バナナ	米、豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、バナナ
28	水	パンがゆ、鶏肉のやわらか煮、キャベツサラダ 豆乳スープ、バナナ	ロールパン、鶏肉、キャベツ、きゅうり、ツナ、かぼちゃ 玉ねぎ、豆乳、バナナ
29	木	軟飯、豚肉と野菜の炒め煮、豆腐のみそ汁、きゅうり煮 オレンジ	米、豚肉、人参、ピーマン、しいたけ、豆腐、えのき、きゅうり オレンジ
30	金	軟飯、焼き魚、野菜スープ、トマト、バナナ	軟飯、ぶり、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小松菜、トマト バナナ

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。  
※ 中期食、後期食は月齢に応じた食材を提供します。

10カ月頃になると、食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理法や盛り付けを工夫してみましょう!!!

野菜は柔らかく煮る

麺類は7~8cm くらいに切る

スープの具や麺類は、手づかみ食べ用の皿にのせる

トーストをスティック状に切る



後期食(もぐもぐ期)

大人の献立の中から薄味で柔らかい物なら食べられるようになるので、同じ食べ物をたべて、美味しさを共有しましょう。  
歯も生えてきて、いろいろ食べられるようになってくる頃ですが、乳児期に、経験する味、食感将来の食の好みを決めるといわれています。濃い味や、脂の味に慣れてしまうとそれが基準となり、生活習慣病に繋がりがやすくなります。