

おいしいこと いっぱい！5月 離乳食（中期食）

暑からず、寒からず、過ごしやすい季節となりました。たんぽぽ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、作るのが樂しみな毎日です。



離乳食・献立表

1	木	おかゆ、鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 さつまいもとりんごの煮物、オレンジ	米、鶏ひき肉、なす、人参、さつまいも、りんご オレンジ
2	金	おかゆ、鶏肉と野菜煮、ブロッコリーのトロトロ煮 バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、バナナ
憲法記念日			
こどもの日			
振替休日			
7	水	おかゆ、野菜の卵とじ、かぼちゃのマッシュ、バナナ	米、玉ねぎ、人参、じゃがいも、卵、かぼちゃ、バナナ
8	木	おかゆ、鶏肉と野菜の煮物、豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、豆腐、チンゲン菜、バナナ
9	金	おかゆ、鮭のちゃんちゃん焼き風、豆腐のみぞ汁 オレンジ	米、鮭、玉ねぎ、人参、キャベツ、豆腐、若布、オレンジ
12	月	人参がゆ、煮魚、じゃがいものみぞ汁、オレンジ	米、人参、鮭、じゃがいも、玉ねぎ、オレンジ
13	火	おかゆ、ふわふわ豆腐の卵とじ、チンゲン菜のみぞ汁 バナナ	米、豆腐、鶏ひき肉、卵、チンゲン菜、玉ねぎ、バナナ
14	水	うどんのクタクタ煮、かぼちゃのマッシュ、バナナ	ゆでうどん、ほうれん草、人参、若布、かぼちゃ、バナナ
15	木	おかゆ、鶏肉のやわらか煮、じゃがいものスープ 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	おかゆ、鮭のみぞ煮、納豆和え、麸と玉ねぎのすまし汁 バナナ	米、鮭、ほうれん草、ひきわり納豆、玉ねぎ、麸、バナナ
19	月	おかゆ、豆腐と野菜の煮物、きゅうり煮、オレンジ	米、豆腐、大根、人参、きゅうり、オレンジ
20	火	おかゆ、ふわふわ豆腐、キャベツのトロトロ煮 バナナ	米、豆腐、人参、キャベツ、玉ねぎ、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、大根、人参、ほうれん草、さつまいも、トマト バナナ
22	木	おかゆ、野菜たっぷりスープ、おひたし、バナナ	米、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、バナナ
23	金	おかゆ、魚と野菜のトロトロ煮、かきたま汁、オレンジ	米、鮭、キャベツ、卵、玉ねぎ、オレンジ
26	月	おかゆ、鶏肉の野菜煮、玉ねぎのスープ、オレンジ	米、鶏肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、若布、オレンジ
27	火	おかゆ、ふわふわ豆腐、かぼちゃのコロコロ煮、バナナ	米、鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、バナナ
28	水	パンがゆ、鶏肉と野菜の煮物、かぼちゃスープ バナナ	ロールパン、鶏肉、人参、かぼちゃ、キャベツ、バナナ
29	木	おかゆ、鶏肉のやわらか煮、豆腐のみぞ汁、きゅうり煮 オレンジ	米、鶏肉、豆腐、人参、きゅうり、オレンジ
30	金	おかゆ、魚と野菜のトロトロ煮、トマト、バナナ	米、ぶり、小松菜、玉ねぎ、人参、トマト、バナナ

スプーン・フォークの選び方



★離乳食の介助用には
少し柄が長めで、すぐ
くところ平らな物。



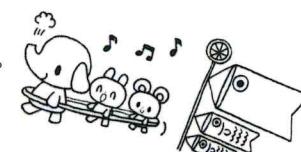
★持てるようになったら
柄が握りやすく、すぐ
くところが深くないも
のが扱いやすい。



★麺を食べる時は
柄が握りやすく、麺
が絡めやすいフォー
クがあります。



※ 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。



～手づかみ食べの大切さ～

離乳食が進み、食べることに興味や関心がみられたら、手づかみ食べの大切さを学ぶ機会です。子どもは手づかみ食べで多くの情報を接します。

まずは目で見て、手でつかんで「やわらかい」とか「水っぽい」などと感触を体験し、持ち上げて重さを感じたり、近づけて匂いを確認します。

まだまだ自分で食べきれなくても、手づかみが出来る様に、おにぎりやスティックトースト、ふかし芋等を持たせて自分の一口量を覚える準備をしてあげてください。