



# 5月の離乳食メニュー(5/1~5/16)

2020年

ひろせ保育園

|         |     | 月  | 火   | 水   | 木   | 金  | 土   |
|---------|-----|--|---|---|---|--|---|
| 5~8ヶ月頃  | 補食  | 離乳食の味付けは必要?  |   |   |   | 1. フルーツ  | 2. フルーツ   |
|         | 昼食  | 赤ちゃんは、離乳食を口にしながら、いろいろな味と出合い、味覚の幅を広げていきます。そのため、余分な調味料は使わず、素材の味をしっかり覚えさせてあげることが大切です。                   |   |   |   | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ<br>白身魚<br>だし(昆布)                                | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、こまつな、キャベツ<br>しらす<br>だし(昆布)                     |
|         | おやつ |  |   |   |   | 食パン<br>ミルク   | バナナ<br>ミルク  |
| 9~11ヶ月頃 | 補食  | 特に5~6ヶ月ごろは、味付けをしないのが基本です。かつお節や、昆布などからとっただし汁や、野菜を煮込んで作ったスープには、うま味がしっかり溶け込んでいますので、味付けをしなくてもおいしく仕上がります。 |   |   |   | 1. フルーツ  | 2. フルーツ   |
|         | 昼食  | 7ヶ月以降も、調味料は風味づけ程度にとどめ、薄味を心がけましょう。濃い味付けは、赤ちゃんの消化器管に負担をかけてしまうことがあるので、気を付けてあげてください。                     |   |   |   | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、<br>鮭のコーンマヨ焼<br>もやしの酢みそあえ<br>ひとくちかぼちゃ<br>春キャベツのみそ汁 | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、こまつな、キャベツ<br>しらす<br>豚丼<br>キャベツの香り漬け<br>チーズキャンディ   |
|         | おやつ |  |   |   |   | トースト<br>ミルク  | バナナ<br>ミルク  |
| 5~8ヶ月頃  | 補食  | 4.   | 5.  | 6.  | 7.  | 8.   | 9.  |
|         | 昼食  | みどりの日  | こどもの日   | 振替休日  | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ささみ<br>だし(昆布)                            | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、じゃがいも、トマト<br>豆腐<br>だし(昆布)                                 | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり<br>しらす<br>だし(昆布)                     |
|         | おやつ |                   |  |  | 食パン<br>ミルク  | おかゆ<br>ミルク   | バナナ<br>ミルク  |
| 9~11ヶ月頃 | 補食  |  |   |   | 7. フルーツ   | 8. フルーツ  | 9. フルーツ   |
|         | 昼食  |  |   |   | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、こまつな、キャベツ、<br>鶏肉のトマト煮<br>こまつなあえ<br>わかめスープ             | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、じゃがいも、トマト<br>豆腐<br>ポテトサラダ<br>ミニトマト<br>豆腐とあげのみそ汁              | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、<br>しらす<br>野菜カレー<br>切干大根のあえもの<br>食べるいりこ |
|         | おやつ |  |   |   | トースト<br>ミルク   | おかゆ<br>ミルク   | バナナ<br>ミルク  |
| 5~8ヶ月頃  | 補食  | 11. フルーツ   | 12. フルーツ  | 13. フルーツ  | 14. フルーツ  | 15. フルーツ   | 16. フルーツ  |
|         | 昼食  | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、ささ身、だし(昆布)  | 全がゆ~10倍がゆ<br>たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、トマト<br>しらす<br>だし(昆布)                                    | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、ささみ<br>だし(昆布)                                       | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、しらす<br>だし(昆布)                        | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、トマト、キャベツ、白身魚<br>だし(昆布)                                    | 全がゆ~10倍がゆ<br>たまねぎ、ほうれんそう、じゃがいも、しらす<br>だし(昆布)                        |
|         | おやつ | ゼリー<br>ミルク   | ふかしいも<br>ミルク  | おかゆ<br>ミルク  | 野菜がゆ<br>ミルク   | 蒸しパン<br>ミルク  | バナナ<br>ミルク  |
| 9~11ヶ月頃 | 補食  | 11. フルーツ   | 12. フルーツ  | 13. フルーツ  | 14. フルーツ  | 15. フルーツ   | 16. フルーツ  |
|         | 昼食  | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、<br>シュウマイ<br>春雨の酢の物<br>五目スープ   | 全がゆ~軟飯<br>たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、トマト<br>しらす<br>きゅうりのサラダ<br>ベーコンパンプキン<br>そらまめ                | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、ささみ<br>タンドリーチキン<br>アスパラサラダ<br>ミネストローネ                  | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、しらす<br>春野菜スパゲッティ<br>ほうれんそうあえ<br>豆腐のすまし汁 | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、トマト、キャベツ、白身魚<br>キャベツのごまあえ<br>鶏肉の<br>クリームシチュー                 | 全がゆ~軟飯<br>たまねぎ、ほうれんそう、じゃがいも、しらす<br>三色そばろ<br>チーズキャンディ                |
|         | おやつ | ゼリー<br>ミルク   | ふかしいも<br>ミルク  | おかゆ<br>ミルク  | 野菜がゆ<br>ミルク   | 蒸しパン<br>ミルク  | バナナ<br>ミルク  |

# 5月の離乳食メニュー (5/18~5/31)

2020年

ひろせ保育園

|                     |     | 月  | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  |
|---------------------|-----|--|---|---|---|---|--|
| 5<br>~<br>8<br>ヶ月頃  | 補食  | 18.<br>フルーツ  | 19.<br>フルーツ   | 20.<br>フルーツ   | 21.<br>フルーツ   | 22.<br>フルーツ   | 23.<br>フルーツ  |
|                     | 昼食  | 全がゆ~10倍がゆ<br>たまねぎ、キャベツ、<br>きゅうり、<br>じゃがいも、<br>ささ身<br>だし(昆布)                        | 全がゆ~10倍がゆ<br>トマト、たまねぎ、<br>さつまいも、<br>白身魚<br>だし(昆布)                             | 全がゆ~10倍がゆ<br>きゅうり、たまねぎ、<br>じゃがいも、<br>かぼちゃ、<br>ささ身<br>だし(昆布)                           | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、<br>キャベツ、<br>さつまいも、<br>しらす<br>だし(昆布)                       | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、<br>かぼちゃ、トマト<br>白身魚<br>だし(昆布)                        | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、<br>かぼちゃ、<br>ブロッコリー、<br>しらす<br>だし(昆布)                 |
|                     | おやつ | 食パン<br>ミルク   | 蒸しパン<br>ミルク   | ホットケーキ<br>ミルク   | キャベツがゆ<br>ミルク   | フルーツあえ<br>ミルク   | バナナ<br>ミルク   |
| 9<br>~<br>11<br>ヶ月頃 | 補食  | 18.<br>フルーツ  | 19.<br>フルーツ   | 20.<br>フルーツ   | 21.<br>フルーツ   | 22.<br>フルーツ   | 23.<br>フルーツ  |
|                     | 昼食  | 全がゆ~軟飯<br>たまねぎ、キャベツ、<br>きゅうり、<br>じゃがいも、<br>ローストチキン<br>りんごのコール<br>スローサラダ<br>ワカメのみそ汁 | 全がゆ~軟飯<br>トマト、たまねぎ、<br>さつまいも、<br>白身魚<br>アスパラと<br>トマトのおひたし<br>ひとくちさつま<br>ミニトマト | 全がゆ~軟飯<br>きゅうり、たまねぎ、<br>じゃがいも、<br>かぼちゃ、<br>ハンバーグ<br>スパゲッティサラダ<br>フライ風ポテト<br>かぼちゃポタージュ | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、<br>キャベツ、<br>さつまいも、<br>しらす<br>豚肉の中華風煮込<br>さつまいも煮<br>ごぼうの五目みそ汁 | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、<br>かぼちゃ、トマト<br>白身魚<br>オクラのあえもの<br>にゅうめん汁               | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、<br>かぼちゃ、<br>ブロッコリー、<br>しらす<br>ハヤシライス<br>蒸し野菜の<br>オーロラあえ |
|                     | おやつ | 食パン<br>ミルク   | 蒸しパン<br>ミルク   | ホットケーキ<br>ミルク   | キャベツがゆ<br>ミルク   | フルーツあえ<br>ミルク   | バナナ<br>ミルク   |
| 5<br>~<br>8<br>ヶ月頃  | 補食  | 25.<br>フルーツ  | 26.<br>フルーツ   | 27.<br>フルーツ   | 28.<br>フルーツ   | 29.<br>フルーツ   | 30.<br>フルーツ  |
|                     | 昼食  | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、トマト、<br>かぼちゃ、<br>ささ身<br>だし(昆布)                                     | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、キャベツ、<br>じゃがいも、<br>トマト、<br>ささ身<br>だし(昆布)                      | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、<br>きゅうり、かぼちゃ、<br>豆腐<br>だし(昆布)                                   | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、たまねぎ、<br>キャベツ、トマト、<br>ささ身<br>だし(昆布)                             | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、きゅうり、<br>大根、トマト、<br>白身魚<br>だし(昆布)                         | 全がゆ~10倍がゆ<br>人参、きゅうり、<br>キャベツ、<br>しらす<br>だし(昆布)                            |
|                     | おやつ | 蒸しパン<br>ミルク  | おかゆ<br>ミルク  | 人参ホットケーキ<br>ミルク   | おかゆ<br>ミルク  | ふかしいも<br>ミルク  | バナナ<br>ミルク   |
| 9<br>~<br>11<br>ヶ月頃 | 補食  | 25.<br>フルーツ  | 26.<br>フルーツ   | 27.<br>フルーツ   | 28.<br>フルーツ   | 29.<br>フルーツ   | 30.<br>フルーツ  |
|                     | 昼食  | 全がゆ~軟飯<br>人参、トマト、<br>かぼちゃ、<br>ささ身<br>青椒肉絲<br>かぼちゃの土佐煮<br>切干大根と<br>あげのみそ汁           | 全がゆ~軟飯<br>人参、キャベツ、<br>じゃがいも、<br>トマト、<br>ささ身、<br>鶏肉のみそがらめ<br>キャベツのナムル<br>粉ふき芋  | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、<br>きゅうり、かぼちゃ、<br>豆腐<br>魚の南蛮漬け<br>かぼちゃのサラダ<br>豆腐となめこの<br>みそ汁        | 全がゆ~軟飯<br>人参、たまねぎ、<br>キャベツ、トマト、<br>ささ身<br>ひじきのマリネ<br>たまねぎと<br>あげのみそ汁            | 全がゆ~軟飯<br>人参、きゅうり、<br>大根、トマト、<br>白身魚<br>刻み昆布と<br>トマトのサラダ<br>こまつな<br>けんちん汁 | 全がゆ~軟飯<br>人参、きゅうり、<br>キャベツ、<br>しらす<br>鶏鉄火丼<br>キャベツの<br>じゃこサラダ<br>チーズキャンディ  |
|                     | おやつ | 蒸しパン<br>ミルク  | おかゆ<br>ミルク  | 人参ホットケーキ<br>ミルク   | おかゆ<br>ミルク  | ふかしいも<br>ミルク  | バナナ<br>ミルク   |