

令和2年度 5月離乳食献立表

	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
名前								
月11日 25日		豚赤身の和え物 小松菜と人参の煮物 豆腐、大根、人参のスープ	豚赤身の梅肉和え 小松菜のさっと煮 のっぺい汁	豆乳くずもち	月18日	豆腐と鶏ささみのあんかけ キャベツ、人参、胡瓜の和え物 野菜スープ	マーボー豆腐 春雨サラダ わかめスープ	南瓜のマフィン
火12日 26日	※12日麺の日	具だくさん煮込みうどん 鮭と玉葱と人参とキャベツの煮物 南瓜の含め煮 野菜のスープ	茄子南蛮うどん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の含め煮 茄子の味噌汁	スティックパンの カリカリ焼き (パン粥)	火19日	玉葱、人参、ピーマン、 鶏ささみ入りお粥 小松菜、人参、じゃこの和え物 豆腐のスープ	玉葱、人参、ピーマン、 鶏ささみ入りおじゃ 小松菜とじゃこの和え物 なめこと豆腐の味噌汁	煮りんご(小魚)
水13日 27日		野菜と鶏ささみのミルク煮 ほうれん草とツナと人参の和え物	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 ひじきとほうれん草の 和風サラダ	13日 ふわふわ せんべい	水20日	野菜と鶏ささみのミルク煮 アスパラと胡瓜の和え物	野菜と牛赤身のクリーム煮 アスパラと胡瓜の炒め物	ふわふわせんべい
木14日 28日		鶏ささみのやわらか煮 オクラと海苔の和え物 じゃが芋と胡瓜のやわらか煮 豆腐のスープ	鶏のから揚げ オクラと長芋の磯和え 豆腐の味噌汁	チヂミ	木7日 21日	大豆とじゃが芋、鶏ささみの 野菜のあんかけ ほうれん草と人参のくたくた煮 かぶのスープ	大豆と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のおかか和え かぶの味噌汁	きな粉マカロニ
金1日 15日 29日		白身魚のくず煮 人参、さやいんげん、玉葱の くたくた煮 キャベツのスープ	鱈のほぐし焼き 根菜のきんぴら風煮 キャベツの味噌汁	1日 鯉ボーロ 15、29日 ふわふわせんべい	金8日 22日	白身魚のおろし煮 南瓜と玉葱とほうれん草の煮物 白菜と人参のスープ	白身魚のおろし煮 南瓜と玉葱、ほうれん草の煮物 豚汁	フルーツのゼリーがけ
土2日 16日 30日		おうどんのやわらか煮	肉うどん		土9日 23日	おうどんのやわらか煮	煮込みうどん	
誕生日 27日		ツナ入りお粥 / ミニゼリー 豚赤身と新玉葱のつぶし煮 切干大根、ほうれん草、人参、胡瓜 の和え物 / 豆腐のスープ	ツナ入りおじゃ 豚赤身と新玉葱のあんかけ 切干大根の和風和え 豆腐と玉子のかきたま汁	フルーツ入り ヨーグルト				

※最初は月齢よりも、ゆっくりのペースで進めていきます。

8か月ごろまでは昆布だしを使用→9か月ごろから昆布・鰹混合だしを使用していけます。ミルク煮は粉ミルクを使用しています。

10か月ごろから徐々に薄味をつけていきます。献立に出る食材は、一度少量からご家庭で試されて下さい。