



5月の離乳食こんだて



2019年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	初期	材 料 名	
		中期		
1~6		国民の休日 即位の日 憲法記念日 みどりの日 こどもの日 振り替え休日		
7	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参 ほうれん草
8	水	大根粥 野菜ペースト 野菜スープ 大根粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 大根 ほうれん草
9	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参 かぼちゃ
10	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	米 うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参
11	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
13	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 肉じゃが 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
14	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 豆腐 米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根 きゃべつ 玉葱 人参 大根 小松菜
15	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
16	木	きゃべつ粥 野菜ペースト 野菜スープ きゃべつ粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 豆腐 米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
17	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 煮込みうどん じゃが芋煮 野菜スープ	米 うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
18	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 豆腐 米 カレイ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根 きゃべつ 玉葱 人参 大根
20	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参
21	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 煮魚 煮浸し 野菜スープ	米 米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 大根 じゃが芋
22	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 豆腐 米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 大根 きゃべつ 玉葱 人参 大根
23	木	人参粥 野菜ペースト 野菜スープ 人参粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参
24	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 五目うどん風 じゃが芋煮 野菜スープ	米 豆腐 うどん ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋
25	土	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参
27	月	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 豆腐 米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも きゃべつ 玉葱 人参 さつまいも 小松菜
28	火	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 肉豆腐 野菜スープ	米 豆腐 米 ささみ 豆腐	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参 小松菜
29	水	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 5分粥 煮魚の野菜あんかけ 野菜スープ	米 米 カレイ	きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根 きゃべつ 玉葱 人参 じゃが芋 大根 ほうれん草
30	木	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 煮込みうどん 煮浸し 野菜スープ	米 うどん ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 きゃべつ 玉葱 人参
31	金	10倍粥 野菜ペースト 野菜スープ 青菜粥 ささみと野菜の煮物 野菜スープ	米 米 ささみ	きゃべつ 玉葱 人参 大根 きゃべつ 玉葱 人参 大根 ほうれん草

★食材購入の都合によりメニューを変更させて頂く場合があります。

☆ 離乳食の進め方 ☆



準備期(4ヶ月)スプーンやおっぱい以外のものに慣れる時期。初期は(5~6ヶ月)は1回食で、ドロドロにしたものを飲み込みます。中期(7~8ヶ月)は2回食。上あご舌で押しつぶしながら飲み込みます。この時期にたんぱく質も与え始め、濃い塩味をつけます。後期(9~11ヶ月)は3回食。歯ぐきでつぶしながらさまざまな味や感

