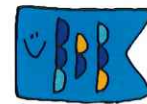




5月

# 離乳食献立表



日	曜	10時おやつ (後期のみ)	昼食 (中期・後期)	3時おやつ (後期のみ)
1	金	キウイフルーツ	おかゆ 清汁 ささみミンチの煮物	こどもの日 クッキー
2 16 30	土	せんべい	煮込みうどん・バナナ	白桃ゼリー
7	木	せんべい	おかゆ 野菜スープ 白身魚の出汁煮	じゃが芋 おやき
8 22	金	パイナップル	おかゆ 野菜スープ ささみミンチのトロトロ煮	おじゃ
9 23	土	せんべい	煮込みうどん・バナナ	蒸しパン
11 25	月	もも缶	おかゆ わかめスープ 白身魚の煮付	蒸しパン
12 26	火	パイナップル	おかゆ 清汁 ささみミンチの煮物	カップケーキ
13	水	せんべい	おかゆ 野菜スープ 豆腐の煮物	そら豆
14 28	木	せんべい	おかゆ 清汁 ささみミンチの煮物	カップケーキ
15 29	金	バナナ	おかゆ 野菜スープ じゃが芋とささみミンチの煮物	ビスケット
18	月	もも缶	おかゆ 小松菜のスープ ささみミンチの煮物	マカロニの きな粉和え
19	火	オレンジ	おかゆ 清汁 ささみミンチのトロトロ煮	米粉ケーキ
20	水	キウイフルーツ	おかゆ 野菜スープ ささみミンチの出汁煮	豆乳ゼリー
27	水	せんべい	おかゆ 清汁 ささみミンチの煮物	南瓜プリン



生後7~8か月頃になると、離乳食は1日2回になり、少しずつ食べられるものも増えてきます。舌でつぶせるやわらかさを目安に、おかゆや野菜、豆腐や白身魚など、いろいろな食材にゆっくり親しんでいきましょう。初めての食材は少量から、無理のないペースで進めていきましょう。

