

# 5月予定献立表

～ 離乳食 中期  
 <令和元年>  
 大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
水	1	【即位の礼】			
木	2	【国民の休日】			
金	3	【憲法記念日】			
土	4	【みどりの日】			
月	6	【振替休日】			
火	7	のりがゆ・魚の煮物・春キャベツのおひたし・みそ汁・フルーツ		フルーツ ビスケット	じゃがいもマッシュ
水	8	<はちみつパーティー> 大豆がゆ・豚肉の煮物・ナムル・すまし汁・ヨーグルト		フルーツ ウエハース	きな粉パンがゆ
木	9	<こどもの日メニュー> おじや・魚の煮物・春野菜の煮物・スープ・フルーツ		フルーツ ポーロ	くずもち
金	10	おかゆ・鶏肉の煮物・しらす和え・すまし汁・ゼリー		フルーツ せんべい	さつまいもマッシュ
土	11	<参観日> 煮込みきつねうどん・かぼちゃサラダ・フルーツ		きな粉マカロニ	
月	13	のりがゆ・魚のムニエル・ごま和え・すまし汁・ゼリー		フルーツ ポーロ	かぼちゃマッシュ
火	14	納豆がゆ・鶏肉の照り煮・酢の物・みそ汁・フルーツ		フルーツ ウエハース	お好み焼き
水	15	チーズパンがゆ・豚肉の煮物・ポテトサラダ・トマトスープ・フルーツ		フルーツ せんべい	リンゴ煮
木	16	いもがゆ・鮭の煮物・野菜の煮物・みそ汁・フルーツ		フルーツ ビスケット	パンがゆ
金	17	おじや・野菜の煮物・チーズキッス・ヨーグルト		フルーツ ポーロ	かぼちゃマッシュ
土	18	おじや・みそ汁・フルーツ		フルーツ せんべい	
月	20	おかゆ・手羽元のすっぱ煮・おひたし・すまし汁・ゼリー		フルーツ ビスケット	チーズパンがゆ
火	21	たまごがゆ・さわらの煮物・納豆和え・みそ汁・フルーツ		フルーツ せんべい	さつまいもマッシュ
水	22	煮込みミートスパゲティ・野菜の煮物・チーズキッス・フルーツ		フルーツ ポーロ	くずもち
木	23	<お弁当の日>		フルーツ せんべい	バナナ煮
金	24	しらすがゆ・おからの煮物・きのこ和え・スープ・フルーツ		フルーツ ウエハース	いちごヨーグルト
土	25	煮込み鶏南蛮うどん・おひたし・フルーツ		フルーツ ビスケット	
月	27	きな粉がゆ・鮭の煮物・白和え・みそ汁・フルーツ		フルーツ せんべい	かぼちゃマッシュ
火	28	おじや・野菜の煮物・チーズキッス・ヨーグルト		フルーツ ウエハース	野菜煮
水	29	五目煮込みうどん・鶏肉の煮物・和え物・ゼリー		フルーツ ビスケット	さつまいもマッシュ ビスケット
木	30	<誕生日会>		フルーツ ポーロ	リンゴ煮
金	31	おかゆ・鶏肉のケチャップ煮・和え物・すまし汁・フルーツ		フルーツ せんべい	きな粉パンがゆ

## 7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】1日2回

【食材】おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ(水煮)、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。

【調理の形状・味つけ】舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。

【1回の目安量】子ども用茶わん半分～7分目くらい。

【与え方】いすに座らせて大人が食べさせます。

## 離乳食を与えるときは声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。

