



2020年度 5月 離乳食メニュー



名東保育園

		月 11 25	火 12 26	水 13 27	木 14 28	金 1 15 29	土 2 16 30
準備食(4~5ヶ月) : 重湯や野菜スープを、おうちで進めていきましょう。							
前期	5~6カ月頃	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・玉ねぎ じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・玉ねぎ じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・そら豆 じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・キャベツ じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (玉ねぎ・キャベツ じゃがいも)	野菜のおじや 人参 新玉ねぎ ねぎ
後期 (5倍粥 あらみじんきり) 10.~12.カ月頃 歯茎でカミカミ	中期 (7倍粥 みじん切り) 7.~9.カ月頃 舌でつぶせる モグモグ	粥	粥	粥	粥	粥	果物 チーズ
		ささみのあんとし ささみ 新じゃがいも 人参 玉ねぎ 大豆(みじん)	煮魚 白身魚 玉ねぎ あさつき	ささみのミルク煮 ささみ 玉ねぎ じゃがいも 人参 調乳ミルク	白身魚のあんとし 白身魚 玉ねぎ じゃがいも 人参	ささみのみそ煮 ささみ キャベツ 玉ねぎ ピーマン じゃがいも	土 9 23
		サラダ コーン(みじん) 玉ねぎ きゅうり りんご	しらす和え じゃがいも 玉ねぎ いんげん しらす	サラダ じゃがいもペースト 春雨 きゅうり 黄パプリカ	おかか和え じゃがいも 人参 あさつき かつおぶし	サラダ じゃがいもペースト もやし きゅうり コーン(みじん)	<後期食のみ> 野菜のおじや 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ
		野菜スープ 玉ねぎ 人参 じゃがいも	みそ汁 新玉ねぎ じゃがいも あさつき	野菜スープ そら豆 玉ねぎ 人参	みそ汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ	野菜スープ わかめ 玉ねぎ 人参	果物 チーズ
(後期) おやつ		じゃが入り軟飯おにぎり りんご	おかかおにぎり いちご	煮じゃが 甘夏	きな粉柔らかおにぎり (きな粉 砂糖少 米) いちご	プレーンヨーグルト 甘さ控え (みかん缶のみかん入り) 赤ちゃん用おやつ	赤ちゃん用おかし

		月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	木 7
準備食(4~5ヶ月) : 重湯や野菜スープを、おうちで進めていきましょう。							
前期	5~6カ月頃	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・玉ねぎ じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (人参・ブロッコリー じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (キャベツ・玉ねぎ じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (キャベツ・人参 じゃがいも)	10倍粥 野菜スープ ペースト (玉ねぎ・人参 じゃがいも)	しらすおじや 人参 じゃがいも 玉ねぎ しらす
後期 (5倍粥 あらみじんきり) 10.~12.カ月頃 歯茎でカミカミ	中期 (七分粥 みじん切り) 7.~9.カ月頃 舌でつぶせる モグモグ	粥	粥	粥	粥	粥	人参スティック
		白身魚のあんとし 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参	ささみのあんとし ささみ 玉ねぎ じゃがいも しめじ 人参	煮魚 白身魚 玉ねぎ あさつき	ささみのトマト煮 ささみ 玉ねぎ キャベツ トマト 後期のみケチャップ少量	煮魚 白身魚 玉ねぎ 生わかめ	<後期おやつ> 煮じゃが 赤ちゃん用おかし
		ひじきサラダ ひじき 黄パプリカ きゅうり じゃがいもペースト	おかか和え じゃがいも(ペースト少) ブロッコリー 人参 かつおぶし	しらす和え じゃがいも キャベツ 玉ねぎ しらす	サラダ じゃがいも 玉ねぎ コーンみじん 人参	おかか和え じゃがいも 玉ねぎ いんげん かつおぶし	金 8
		みそ汁 豆腐 玉ねぎ ねぎ	すまし汁 玉ねぎ 豆腐 あさつき	みそ汁 玉ねぎ 豆腐 あさつき	野菜スープ 人参 玉ねぎ キャベツ	みそ汁 玉ねぎ キャベツ ねぎ	しらすおじや 人参 じゃがいも 玉ねぎ しらす ひじき 人参スティック
(後期) おやつ		米粉と豆腐パンケーキ (米粉、豆腐、砂糖少) 甘夏	おかか軟飯おにぎり 人参スティック	きな粉柔らかおにぎり (きな粉 砂糖少 米) りんご	煮じゃが 赤ちゃん用おかし	肉抜き米粉お好み焼き (米粉 キャベツ ねぎ) セミノール	肉抜き米粉お好み焼き (米粉 キャベツ ねぎ) セミノール