

# 5月 おしょくじカレンダー 離乳食

ナーサリールームつばさ

| 曜日      | 月                                                                                                                                                                                                                                                        | 火                                                                                                                  | 水                                                                                                                      | 木                                                                                                                                | 金                                                                                                                     | 土                                                                        |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 日       | <div>保育園での離乳食は、月齢によらず、ご家庭での食事の状況をお聞きしながら、ひとりひとりの「食べる力」にあわせて進めています。<br/>また、「自分で口に運んで食べる」その第一歩が手づかみ食べです。噛むこともだんだん上手になるように、手づかみで食べられるものや歯がためになるものをご家庭でも取り入れてみましょう。</div>  |                                                                                                                    |                                                                                                                        | 1                                                                                                                                | 2                                                                                                                     | 3                                                                        |
| 乳児      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                        | ミルク オレンジ 菓子                                                                                                                      | ミルク 菓子                                                                                                                | みどりの日                                                                    |
| 一<br>屋食 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・白身魚の照り焼き</li> <li>・さつま芋の含め煮</li> <li>・わかめの味噌汁</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・豚そぼろと玉ねぎの煮こみ</li> <li>・マカロニ柔らか煮</li> <li>・えのきの味噌汁</li> </ul> |                                                                          |
| おやつ     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    |                                                                                                                        | ミルク 蒸しパン                                                                                                                         | ミルク わかめ煮込みうどん                                                                                                         |                                                                          |
| 日       | 5                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                                                                                                  | 7                                                                                                                      | 8                                                                                                                                | 9                                                                                                                     | 10                                                                       |
| 乳児      | こどもの日                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    | ミルク 菓子                                                                                                                 | 麦茶 ヨーグルト                                                                                                                         | ミルク 菓子                                                                                                                | 麦茶 ヨーグルト                                                                 |
| 屋食      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・肉じゃが風</li> <li>・オレンジ</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・さわらの野菜あんかけ</li> <li>・キャベツの柔らか煮</li> <li>・とろろ昆布汁</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・鶏そぼろと野菜の煮込み</li> <li>・ひきわり納豆煮</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> </ul>    | ・スープスパゲティ                                                                |
| おやつ     |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                    | 麦茶 ヨーグルト                                                                                                               | ミルク ゆかり入りおかゆ                                                                                                                     | ミルク パンがゆ                                                                                                              | 麦茶 スティックパン                                                               |
| 日       | 12                                                                                                                                                                                                                                                       | 13                                                                                                                 | 14                                                                                                                     | 15                                                                                                                               | 16                                                                                                                    | 17                                                                       |
| 乳児      | ミルク コーンフレーク                                                                                                                                                                                                                                              | 麦茶 パナナ                                                                                                             | ミルク コーンフレーク                                                                                                            | 麦茶 ヨーグルト                                                                                                                         | ミルク 菓子                                                                                                                | 麦茶 ヨーグルト                                                                 |
| 屋食      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・野菜と鶏のケチャップ煮</li> <li>・人参の煮びたし</li> <li>・きゅうりスティック</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・カレイの煮つけ</li> <li>・じゃが芋と人参の煮物</li> <li>・長ねぎの味噌汁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・もやしの煮びたし</li> <li>・青菜のスープ</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・鶏のそぼろ煮</li> <li>・人参のおかか煮</li> <li>・じゃが玉ねぎの味噌汁</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・豆腐のそぼろ煮</li> <li>・かぼちゃの含め煮</li> <li>・野菜スープ</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・オレンジ</li> </ul> |
| おやつ     | ミルク 菓子                                                                                                                                                                                                                                                   | ミルク ヨーグルト                                                                                                          | 牛乳 わかめ入り粥                                                                                                              | 牛乳 味噌蒸しパン                                                                                                                        | ミルク 茶粥                                                                                                                | 麦茶 スティックパン                                                               |
| 日       | 19                                                                                                                                                                                                                                                       | 20                                                                                                                 | 21                                                                                                                     | 22                                                                                                                               | 23                                                                                                                    | 24                                                                       |
| 乳児      | ミルク オレンジ                                                                                                                                                                                                                                                 | 麦茶 ヨーグルト                                                                                                           | ミルク コーンフレーク                                                                                                            | 麦茶 ヨーグルト                                                                                                                         | ミルク 菓子                                                                                                                | 麦茶 ヨーグルト                                                                 |
| 屋食      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・ミートボールと野菜のトマト煮</li> <li>・小松菜の煮びたし</li> </ul>                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・とりしそ つくね</li> <li>・ひきわり納豆煮</li> <li>・キャベツの味噌汁</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・じゃがいもの白煮</li> <li>・なめこの味噌汁</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・野菜の鶏挽そぼろあんかけ</li> <li>・ポイルブロッコリー</li> <li>・わかめと麩のすまし汁</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・カレイの野菜あんかけ</li> <li>・スティックきゅうり</li> <li>・豆腐の味噌汁</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・バナナ</li> </ul>  |
| おやつ     | 牛乳 若菜入り粥                                                                                                                                                                                                                                                 | ミルク 蒸しパン                                                                                                           | ミルク 菓子                                                                                                                 | ミルク 味噌粥                                                                                                                          | ミルク マカロニのきな粉煮                                                                                                         | 麦茶 スティックパン                                                               |
| 日       | 26                                                                                                                                                                                                                                                       | 27                                                                                                                 | 28                                                                                                                     | 29                                                                                                                               | 30                                                                                                                    | 31                                                                       |
| 乳児      | ミルク 菓子                                                                                                                                                                                                                                                   | 麦茶 ヨーグルト                                                                                                           | ミルク コーンフレーク                                                                                                            | ミルク コーンフレーク                                                                                                                      | ミルク パナナ                                                                                                               | 麦茶 ヨーグルト                                                                 |
| 屋食      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・野菜のそぼろ煮</li> <li>・キャベツのお浸し</li> <li>・オレンジ</li> <li>・玉ねぎと人参の味噌汁</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・カレイの煮つけ</li> <li>・キャベツの煮びたし</li> <li>・麩のすまし汁</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・鶏ひき肉と野菜のケチャップ煮</li> <li>・ひきわり納豆煮</li> <li>・きのこの味噌汁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・豆腐の松風焼</li> <li>・人参スティック</li> <li>・グレープフルーツ</li> <li>・野菜の味噌汁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・粥または軟飯</li> <li>・野菜の鶏そぼろ煮</li> <li>・人参のおかか煮</li> <li>・ポイルブロッコリー</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・バナナ</li> </ul>  |
| おやつ     | 麦茶 粥または軟飯                                                                                                                                                                                                                                                | 牛乳 菓子                                                                                                              | ミルク 茶 粥                                                                                                                | ミルク パンがゆ                                                                                                                         | ミルク おかか入り粥                                                                                                            | 麦茶 茶粥または軟飯                                                               |