



5月 離乳食について



4月は新生活の中、離乳食に関して家庭での提供のご協力ありがとうございました。

個々の対応もほとんど無く、円滑に離乳食が進められ子供たちもたくさん喫食していましたよ。

引き続き安全な給食提供の為、5月の離乳食にて提供予定の食材をお知らせしております。

5月から色々な食材を提供していきますが、家庭でなかなか調理しない食材もあるかと思えます。

(下記にてご確認くださいませたら幸いです。)

色々な食材の味を覚える大切な時期ではありますが、

どうか無理はなさらず市販の離乳食も取り入れながら、引き続き家庭での練習を行っていきましょう^^



大豆類・お肉・お魚

豆腐類 (ゆし豆腐・納豆)

鶏肉 (ささみ・レバー・ミンチ)

豚肉 (ひれ・ミンチ)

魚類 (しらす・ツナ)



野菜類

いんげん なす オクラ

ブロッコリー

チンゲン菜・



海藻類

わかめ ひじき あおさ (アーサ)

もずく・青さのり



果物

バナナ オレンジ



6月からは保育園の食材チェック表に基づいて食材を取り入れていきますので、ご家庭での食べる練習をお願いいたします。

後期食から『みそ』の提供も始まるので合わせて練習をお願いいたします。

※離乳食では卵・乳製品・小麦 (麺・パン類)・青魚はアレルギーを引き起こしやすい食品であるため、保育園では幼児食からの提供となります。

ご家庭のほうで食べることは問題ではありません。








離乳食献立表<その1>

令和6年 わかば認定こども園



栄養士:新崎 悠

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 大根 りんご			ささみ ほうれん草 人参
2	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とトマトの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 トマト じゃが芋 りんご			しらす 白菜 ブロッコリー
3	憲法記念日(公休日)			
金	みどりの日(公休日)			
4	みどりの日(公休日)			
土	みどりの日(公休日)			
6 月	振替休日(公休日) 			
7	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 冬瓜 人参 わかめ りんご			鶏ミンチ 玉ねぎ 青さのり
8	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 オレンジ			豆腐 白菜 大根
9	10倍粥 ゆし豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 りんご煮	全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ ゆし豆腐 りんご			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
10	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 バナナ			ささみ 小松菜 白菜
11 土	お弁当の日  			野菜おじや すまし汁
13	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ			ささみ じゃが芋 きゅうり
14	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参と大根のつぶし煮 なすのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参と大根の柔らか煮 なすのすまし汁 バナナ	さつま芋と南瓜煮 すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 人参 大根 なす バナナ			さつま芋 かぼちゃ
15	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご煮	全粥 冬瓜のそぼろ煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 冬瓜 鶏ミンチ 人参 きゅうり トマト りんご			わかめ 白菜 玉ねぎ
16	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 オレンジ			しらす オクラ 大根



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>



令和6年 わかば認定こども園

栄養士:新崎 悠

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 人参 納豆 さつまいも 小松菜 冬瓜 りんご			ひじき 鶏ミンチ 白菜
18	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	さつまいもと南瓜煮 すまし汁
土	(主な材料)米 しらす じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 バナナ			さつまいも 南瓜
20	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト オレンジ			わかめ 南瓜 冬瓜
21	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 豚肉 オクラ じゃが芋 人参 冬瓜 りんご			しらす さつまいも 玉ねぎ
22	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーサー汁 バナナ	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アーサー汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ バナナ			ブロッコリー トマト 白身魚
23	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 いんげんと玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ もずく りんご			しらす わかめ 大根
24	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト オレンジ			ツナ キャベツ 人参
25	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
土	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 南瓜 人参 バナナ			さつまいも りんご
27	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料)米 ささみ わかめ 玉ねぎ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ オレンジ			しらす キャベツ オクラ
28	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 大根 りんご			じゃが芋 人参 ブロッコリー
29	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	さつまいもとりんご煮 すまし汁
水	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ			さつまいも りんご
30	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 トマトスープ バナナ	全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 トマトスープ バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー トマト 玉ねぎ バナナ			しらす オクラ 人参
31	10倍粥 冬瓜のどろどろ煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と冬瓜の柔らか煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料)米 豆腐 冬瓜 大根 人参 わかめ オレンジ			白身魚 きゅうり トマト

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



成長には個人差がある！！

育児書で、ゴックン期(5～6か月)などと月齢で分類されていますが、あくまでも目安になります。無理してでも食べさせようと焦って、口の中にスプーンで放りこむようにすると、お口や舌の機能を低下させてしまう可能性があります。また食事が嫌なものになっては大変です。お子さんごとの成長速度や乳歯の生えてくるタイミングはさまざまですので、無理をしないことも重要です！

