5月　離乳食　予定献立表　（　期）

日	曜日	後期（かみかみ）	中期（もぐもぐ）	前期（ごっくん）	おやつ 中期 後期
7	火	煮込みそば　ささ身のレモンソースかけ 小松菜と人参の卵とじ	みじん煮込みそば　みじんささ身のレモン風味 小松菜と人参のそぼろ卵黄	どろどろそば　ささ身のすりつぶし煮 小松菜ペースト　人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊 おじや
8	水	白身魚のだし煮　野菜のきざみ煮 みかんヨーグルト　人参と卵のスープ	白身魚のほぐし煮　野菜のみじん煮 みかんヨーグルト　人参と卵のスープ	白身魚のすり流し　ピーマンとポテトのどろどろ煮 みかんペーストヨーグルト　人参のスープ	卵ボーロ　フルーツ マンナ　フルーツ
9	木	豆腐ステーキ　ゴーヤーと人参の卵とじ 玉葱とネギの清し汁	豆腐のころころステーキ　玉葱とネギの清し汁 みじんゴーヤーと人参の卵黄とじ	豆腐のすりつぶし煮　ゴーヤーのおろし煮 人参のマッシュ　玉葱とネギの清し汁	みじんバナナ スライスバナナ
10	金	煮魚　ベーコン抜き人参シリシリー 白菜のスープ	ほぐし魚　人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし　人参のすりつぶし煮 ネギペースト　白菜のペーストスープ	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっとりクジムチ
11	土	親子と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	鶏と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	鶏と野菜たっぷりつぶし粥 清し汁	チーズと野菜入りパン粥 プチチーズ野菜サンド
13	月	豚肉きざみ軟らか煮　チンゲンのお浸し 人参とひじきのみじん煮　白菜と南瓜の清し汁	豚肉みじん煮　チンゲンの煮浸し 人参ともやしのみじん煮　白菜と南瓜の清し汁	豚肉のすりつぶし煮　人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンのペースト　白菜と南瓜の清し汁	芋の煮つぶし 芋のサイコロ煮
14	火	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とピーマンの白和え　長ネギのスープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とピーマンの白和え　長ネギのスープ	トマト入りスパゲティのつぶし煮　ピーマンの白和え 茄子のどろどろ煮　長ネギのスープ	鮭とネギの雑炊 鮭とネギのおじや
15	水	パンプキンレバー　ひじき、大豆、人参軟らか煮 へちまと豆腐の清し汁	にじんパンプキンレバー　ひじき、大豆、人参みじん煮 へちまと豆腐の清し汁	鶏レバーのすりつぶし煮　へちまのどろどろ煮 南瓜ペースト　清し汁	みじんバナナヨーグルト きざみバナナヨーグルト
16	木	こんにゃく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し　麩とネギの清し汁	こんにゃくと昆布抜きみじん煮付け チンゲンの煮付け　麩とネギの清し汁	豚肉と大根のつぶし煮　チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ　麩とネギの汁	白す入りパン粥 プチ白すトースト
17	金	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し　コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し　コーンスープ	実なし よれよれ茶碗蒸しのブロッコリーあんかけ 小松菜とおろし人物の煮物　コーンスープ	しそ風味しっとり蒸しパン しそ風味 蒸しパン
18	土	豚肉と野菜入り雑炊（ひじき、茸抜き） 湯し豆腐　きざみきゅうり	豚肉と野菜入りぼろぼろ雑炊（ひじき、茸抜き） 湯し豆腐　みじんきゅうり	野菜入りどろどろ粥　きゅうりのおろし煮 湯し豆腐のすりつぶし汁	卵黄と野菜入り蒸しパン 卵と野菜入り蒸しパン
20	月	鶏のスティックフライ　納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のチーズ煮	鶏のぽってり煮　納豆のどろどろ清し汁 チンゲンと人参のみじん煮	鶏のすりつぶし煮　清し汁 チンゲンのペースト　人参とコーンのマッシュ	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン
21	火	煮込みそば　ゴーヤーの白和え さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば　ゴーヤーの白和え さつま芋の煮つぶし	ぽってりそば　ゴーヤーのおろし煮 豆腐のつぶし煮　さつま芋のマッシュ	雑炊 おじや
22	水	鶏レバーのあんかけ　きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのくず煮　みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのペースト　ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろどろ煮　南瓜とじゃが芋の汁	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子
23	木	水餃子（豚肉、人参、にら） ウンチェーの煮浸し　かき玉汁	豚肉と人参のみじん煮 ウンチェーのみじん煮　かき玉汁	冬瓜と人参のおろし煮　水菜のペースト ウンチェーのどろどろ煮　卵黄スープ	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
24	金	白身魚のトマト煮　小松菜の煮浸し 枝豆ペースト入り茶碗蒸し	ほぐし魚のぽってりトマト煮 小松菜のみじん煮　枝豆入り茶碗蒸し	枝豆ペースト入りよれよれ茶碗蒸し 小松菜ペースト　トマトのどろどろ煮	スポンジのミルクかけ ふっくらスポンジケーキ
25	土	豚肉と野菜のチーズ粥 セロリーのスープ	豚肉と野菜のぽってりチーズ粥 セロリーのスープ	豚肉と野菜のつぶし粥 セロリーのスープ	プルプル卵黄トースト プチフレンチトースト
27	月	鶏のヨーグルト焼き　こんにゃく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぽってり煮　小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにゃく抜きみじんじゃが芋	鶏のすりつぶし煮　人参とじゃが芋のつぶし煮 グリンピースのどろどろ煮　小松菜の清し汁	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮
28	火	ポテトグラタン　きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し　野菜スープ	ポテトグラタン　ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し　野菜スープ	ポテトのチーズ煮　うらごしトマト どろどろ小松菜　人参スープ	みそ味 ぽってり粥 みそ味 おじや
29	水	ゴーヤー豆腐　小松菜と豆腐の清し汁 昆布、こんにゃく、チキアギ抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐　小松菜の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	豆腐のすりつぶし煮　小松菜の清し汁 インゲンの煮つぶし　人参のペースト	ソフトゴーヤークッキー（砂糖減） プチゴーヤークッキー（砂糖減）
30	木	豚肉と人参の軟らか煮　茄子のみそ煮 チンゲン入りかき玉	豚肉と人参のみじん煮 みじん茄子のみそ煮　チンゲン入りかき玉汁	豚肉と人参のどろどろ煮　ピーマンのつぶし煮 茄子のすりつぶし煮　チンゲンペーストの清し汁	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト
31	金	煮魚のオレンジソースかけ　水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	ほぐし魚のオレンジソースかけ　水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	すりつぶし魚のオレンジソースかけ　清し汁 人参のマッシュ　もやしとパプリカのどろどろ煮	人参入り蒸しパン 人参入り蒸しパン

☆ 主食（ 全粥　7倍粥　10倍粥 ）と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

5月の真っ青な空に 鯉のぼり が元気よく およいでいます。
いかがでしょうか？　　保育園の給食に慣れてきましたでしょうか？
モグモグ、ゴックンも何となくできるようになりましたでしょうか？
この頃の乳児は個人差がとてもあります。
その子の発育や食欲に合わせて無理強いせず、ひと品、ひと品 増やしていきましょう。