

## 離乳食献立

2023年5月

あゆみ保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
01月	軟飯 ジャがいもとひき肉の煮物 きゃべつサラダ みそ汁 (チーズトースト)	5倍粥 ジャがいもとひき肉の煮物 きゃべつサラダ みそ汁 (チーズトースト)	7倍粥 ジャが芋とひき肉の煮物 きゃべつと人参の軟らか煮 みそ汁 (しらす粥)	10倍粥 ジャがいもときゃべつのペースト 人参と小松菜のペースト
02火	軟飯 ハンバーグ きゅうりと人参のサラダ スープ (ジャがいもおやき)	5倍粥 ハンバーグ きゅうりと人参のサラダ スープ (ジャがいもおやき)	7倍粥 肉団子 きゅうりととにんじんのサラダ スープ (ジャがいも煮)	10倍粥 玉葱ときゃべつのペースト 人参ときゅうりのペースト
03水	憲法記念日			
04木	みどりの日			
05金	こどもの日			
06土	野菜あんかけ丼 バナナ (ハイハイン・ウエハース)	野菜あんかけ粥 バナナ (ハイハイン・ウエハース)		
08月	ミートうどん ツナサラダ スープ (焼きおにぎり)	ミートうどん ツナサラダ スープ (焼きおにぎり)	ミートうどん ツナと人参のやわらか煮 スープ (おかか粥)	うどんペースト 人参ときゃべつのペースト 玉葱としらすのペースト
09火	軟飯 大根のそぼろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (きなこトースト)	5倍粥 大根のそぼろ煮 かぼちゃサラダ みそ汁 (きなこトースト)	7倍粥 大根とひき肉のあんかけ かぼちゃサラダ みそ汁 (きなこパン粥)	10倍粥 かぼちゃと人参のペースト 豆腐と大根のペースト
10水	軟飯 ささみと野菜煮 きゃべつのサラダ みそ汁 (バナナ・ハイハイン)	5倍粥 ささみと野菜煮 きゃべつのサラダ みそ汁 (バナナ・ハイハイン)	7倍粥 ささみと野菜煮 きゃべつのサラダ みそ汁 (バナナ・ハイハイン)	10倍粥 玉葱ときゃべつのペースト 人参とジャがいものペースト
11木	軟飯 ハンバーグ おひたし みそ汁 (人参パンケーキ)	5倍粥 ハンバーグ おひたし みそ汁 (人参パンケーキ)	7倍粥 肉団子 おかかあえ みそ汁 (雑炊)	10倍粥 きゅうりときゃべつのペースト 人参と玉葱のペースト
12金	野菜あんかけ丼 スパゲティサラダ スープ (煮込みうどん)	野菜あんかけ粥 人参のサラダ スープ (煮込みうどん)	野菜あんかけ粥 人参のサラダ スープ (煮込みうどん)	10倍粥 ジャがいもと玉葱のペースト 人参ときゅうりのペースト
13土	マーボー豆腐丼 みそポテト (ハイハイン・ウエハース)	マーボー豆腐粥 みそポテト (ハイハイン・ウエハース)		
15月	軟飯 肉じゃが 青菜の煮浸し みそ汁 (ツナ蒸しパン)	5倍粥 肉じゃが 青菜の煮浸し みそ汁 (ツナ蒸しパン)	7倍粥 ジャがいもとひき肉のあんかけ 青菜の煮浸し みそ汁 (ツナ入りパン粥)	10倍粥 ジャがいもときゃべつのペースト 人参と小松菜のペースト
16火	軟飯 大根のそぼろあんかけ ツナサラダ みそ汁 (セサミトースト)	5倍粥 大根のそぼろあんかけ ツナサラダ みそ汁 (セサミトースト)	7倍粥 大根のそぼろあんかけ ツナと人参のやわらか煮 みそ汁 (野菜粥)	10倍粥 大根とジャがいものペースト 人参ときゃべつのペースト
17水	食パンスティック シチュー風煮込み トマトサラダ オレンジ (焼きおにぎり)	食パンスティック ポトフ風煮込み トマトサラダ オレンジ (焼きおにぎり)	パン粥 野菜の洋風煮込み にんじんとトマトのやわらか煮 オレンジ (おかか粥)	パン粥ペースト トマトと人参のペースト 玉葱ときゅうりのペースト

# 離乳食献立

日付	完了期	後期	中期	初期
18木	軟飯 鮭の味噌煮 ひじきとじゃがいもの煮物 すまし汁 (レバーペーストパンケーキ)	5倍粥 鮭の味噌煮 ひじきとじゃがいもの煮物 すまし汁 (レバーペーストパンケーキ)	7倍粥 鮭の味噌煮 じゃがいもと人参の煮物 すまし汁 (レバーペーストパン粥)	10倍粥 玉葱と人参のペースト きゃべつと豆腐のペースト
19金	三色丼 きゃべつのごまあえ スープ (マカロニきなこ)	三色粥 きゃべつのごまあえ スープ (きなこおにぎり)	三色粥 きゃべつのごまあえ スープ (きなこ粥)	10倍粥 ほうれん草ときゃべつのペースト 人参と豆腐のペースト
20土	ミートうどん パナナ (ハイハイン・ウエハース)	ミートうどん パナナ (ハイハイン・ウエハース)		
22月	軟飯 ささみと野菜煮 チーズサラダ みそ汁 (煮込みうどん)	5倍粥 ささみと野菜煮 チーズサラダ みそ汁 (煮込みうどん)	5倍粥 ささみのほぐし煮 きゅうりのサラダ みそ汁 (煮込みうどん)	10倍粥 きゅうりと人参のペースト 玉葱とじゃがいものペースト
23火	軟飯 なすのそぼろ煮 あんかけ豆腐 すまし汁 (味噌ポテト)	5倍粥 なすのそぼろ煮 あんかけ豆腐 すまし汁 (味噌ポテト)	5倍粥 なすのそぼろ煮 豆腐田楽 すまし汁 (じゃが芋煮)	10倍粥 じゃがいもと豆腐のペースト 玉葱ときゅうりのペースト
24水	ミート丼 和風サラダ スープ (チーズ蒸しパン)	ミート粥 和風サラダ スープ (チーズ蒸しパン)	ミート粥 人参ときゅうりのやわらか煮 スープ (野菜粥)	10倍粥 しらすと人参のペースト 豆腐と玉葱のペースト
25木	軟飯 焼きコロッケ風 マカロニサラダ コーン スープ (きな粉サンド)	5倍粥 焼きコロッケ風 人参サラダ スープ (きな粉サンド)	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 人参サラダ スープ (きな粉パン粥)	10倍粥 きゅうりと人参のペースト 玉葱とじゃがいものペースト
26金	煮込みうどん ブロッコリーサラダ みそポテト (焼きおにぎり)	煮込みうどん ブロッコリーサラダ みそポテト (焼きおにぎり)	煮込みうどん ブロッコリーサラダ みそポテト (おなか粥)	うどんペースト ブロッコリーと玉葱のペースト 人参と小松菜のペースト
27土	野菜あんかけ丼 ふかしじゃがいも (ハイハイン・ウエハース)	野菜あんかけ粥 ふかしじゃがいも (ハイハイン・ウエハース)		
29月	軟飯 かわいいの味噌煮 ほうれん草のおひたし すまし汁 (人参パンケーキ)	5倍粥 かわいいの味噌煮 ほうれん草のおひたし すまし汁 (人参パンケーキ)	7倍粥 かわいいの味噌煮 ほうれん草のおひたし すまし汁 (人参粥)	10倍粥 かわいいと人参のペースト ほうれん草とじゃがいものペースト
30火	食パンスティック ささみと野菜煮 きゃべつのサラダ スープ (五平餅風)	食パンスティック ささみと野菜煮 きゃべつのサラダ スープ (五平餅風)	パン粥 ささみと野菜煮 きゃべつのサラダ スープ (味噌雑炊)	パン粥ペースト きゅうりときゃべつのペースト 人参と玉葱のペースト
31水	軟飯 野菜のそぼろ煮 切干大根の煮物 みそ汁 (青菜蒸しパン)	5倍粥 野菜のそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 みそ汁 (青菜蒸しパン)	7倍粥 野菜のそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 みそ汁 (青菜入りパン粥)	10倍粥 じゃがいもと人参のペースト 小松菜と玉葱のペースト

抵抗力の弱い赤ちゃん。離乳食を作る時は口に入るものだけではなく、調理器具などの衛生を十分に気を付けて食中毒が起きないように心がけることも大切です。

- ①食器・調理器具は煮沸消毒をしましょう。煮沸消毒が済んだら清潔な布巾で拭いて乾燥します。
- ②包丁は柄も洗いましょう。食材がこびりついていたりするので、しっかり洗いましょう。
- ③食べ残しの離乳食はその都度捨てましょう。放置されていた食べ残しには短時間で菌が増殖する可能性があります。
- ④調理前は指の間まで洗いましょう。手首・指先も忘れずに。