

5月 離乳食献立表(後期食)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き鮭・小松菜のおかか煮	蒸しパン
2	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	ウエハース
7	水	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・そばろ煮・ブロッコリーのおかか煮	はいはいん
8	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・ひじき入りハンバーグ・スティック野菜	食パン
9	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・南瓜のトマト煮	ビスケット
10	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	はいはいん
12	月	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
13	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	ほうれん草ホットケーキ
14	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のそばろ煮・根菜煮	ふかし芋
15	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・南瓜煮	きな粉マカロニ
16	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・大根のツナ煮・煮浸し	ビスケット
17	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
19	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・ほうれん草のひじき煮	ホットケーキ
20	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	たまごボーロ
21	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそばろ煮・おかか煮	おにぎり
22	木	ウエハース	野菜うどん・果物	ビスケット
23	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・小松菜のおかか煮	蒸しパン
24	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそばろ煮・キャベツの煮浸し	ウエハース
26	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・そばろ煮・スティック野菜	ホットケーキ
27	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	小松菜おにぎり
28	水	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・ひじき入りハンバーグ・ブロッコリーのトマト煮	南瓜おやき
29	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	ホットケーキ
30	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・納豆和え	ビスケット
31	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そばろ煮・煮浸し	ウエハース

☆離乳食を進めていくと、好き嫌いがあったりなかなか食べてくれる食材が増えず、栄養面など心配になりますよね。口当たりや、素材そのものの味、食材の色など様々な理由で食べないことが考えられます。とろみをつけてあげる、他の食材と混ぜ合わせるなど、アレンジ豊かに離乳食づくりができる後期だからこそその工夫を試してみるのもいいですね。

魚と野菜のチーズ焼き

- ①魚はこまかく切り、アスパラガスは粗みじん切りにする。一緒に耐熱容器に入れて水をかけ、電子レンジで1分程度、火が通るまで加熱する。
- ②ミニトマトは湯剥きして4つに切る。
- ③耐熱容器に①、②を入れてとけるチーズをちぎってのせ、トースターでチーズがとけるまで焼く。

チーズのこくで美味しさもアップ！
今が旬のアスパラガスを加えています
が、お好みの野菜でもいいです。塩・胡椒を加えて大人用のおかずとしても！
同じものを食べられると嬉しいですね。



