

# 5月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園  
認定 龍澤寺こども園  
(令和6年5月1～5月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	水	はいはいん	軟飯みそ汁・しらす煮・白菜のお浸し	じゃが芋のおやき
2	木	かぼちゃポーロ	野菜うどん・果物	ウエハース
7	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・そばろ煮・ほうれん草のおかか煮	バナナ
8	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・スティック野菜	ほうれん草パン
9	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	蒸しパン
10	金	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・ひじき煮	人参ホットケーキ
11	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
13	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・そばろ煮・ほうれん草のお浸し	ホットケーキ
14	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・煮魚・小松菜のお浸し	じゃが芋のおやき
15	水	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・つくね・納豆和え	蒸しパン
16	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のひじき煮・白菜のお浸し	おにぎり
17	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	人参ホットケーキ
18	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のそばろ煮・小松菜のツナ煮	ウエハース
20	月	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・ほうれん草のお浸し	小松菜バナナホットケーキ
21	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	果物
22	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのおかか煮	ビスケット
23	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のそばろ煮・小松菜のツナ煮	はいはいんサンド
24	金	かぼちゃポーロ	野菜うどん・果物	ホットケーキ
25	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・そばろ煮・小松菜のお浸し	はいはいん
27	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・じゃが芋の煮物	うどん
28	火	はいはいん	野菜うどん・果物	おにぎり
29	水	かぼちゃポーロ	軟飯・みそ汁・そばろ煮・スティック野菜	はいはいん
30	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・キャベツのお浸し	バナナ
31	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・南瓜のそばろ煮・おかか煮	ホットケーキ

離乳食を進めていくと、好き嫌いがある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、アレンジ豊富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。

