

5月 離乳食献立表

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和3年5月1日～5月31日) 後期食

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん
6	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・そばろ煮・小松菜のお浸し	人参蒸しパン
7	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	いちご
8	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・野菜炒め・お浸し	ウエハース
10	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	南瓜のホットケーキ
11	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・小松菜の和え物	食パン
12	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・ブロッコリーのおかか和え	おにぎり
13	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐の野菜あんかけ・ひじきの和え物	蒸しパン
14	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのお浸し	おにぎり
15	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・そばろ煮・おかか煮	はいはいん
17	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	果物
18	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・お浸し	食パン
19	水	ウエハース	野菜うどん・果物	おにぎり
20	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・しらす煮・お浸し	ホットケーキ
21	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのお浸し	蒸しパン
22	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
24	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ほうれん草のおかか和え	人参ホットケーキ
25	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そばろ煮・ひじきの煮物	バナナ
26	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・おかか煮・スティック野菜	おにぎり
27	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐のつくね・小松菜のしらす和え	ほうれん草のホットケーキ
28	金	ウエハース	野菜うどん・果物	蒸しパン
29	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・野菜炒め・おかか和え	ウエハース
31	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・ブロッコリーとひき肉のトマト煮・根菜煮	バナナ

離乳食の完了と幼児食

前歯でのかじり取りが上手になる頃です。食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。まだ刺激が強い香辛料は控え、味づけは控えめにします。

幼児食ってどんなもの？

からだはまだ未熟な幼児期。幼児食＝大人と同じ食事と思われがちですが、大人の食事を受け入れるための大切な準備期間になります。乳歯が生えそろった3歳頃までは弾力性の強いものや口の中でまとまりにくいもの、皮が残るものなどは食べにくく、子どもの成長に合わせた食事が必要です。大人の食事をベースに食材の大きさや固さを変えたり、薄味にしたりするなどひと工夫で調理の手間が省けます。親子で同じ食事を取り分けて楽しく食べ、豊かな心を育みましょう。

