

# 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4年5月1日～5月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
2	月	はいはいん	野菜うどん・果物	ビスケット
6	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・おかか煮	蒸しパン
7	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
9	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・お浸し	いちご
10	火	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	ビスケット
11	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	おにぎり
12	木	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・おかか煮	かぼちゃの煮物
13	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・そばろ煮・納豆和え	バナナ
14	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
16	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・肉団子・根菜煮	ビスケット
17	火	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・お浸し	ホットケーキ
18	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	人参の蒸しパン
19	木	はいはいん	軟飯・みそ汁・そばろ煮・スティック野菜	たまごボーロ
20	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・根菜煮	果物
21	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
23	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・お浸し	パン粥
24	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・じゃがいもの煮物	おにぎり
25	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・しらす煮・おかか煮	バナナ
26	木	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・お浸し	食パン
27	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・そばろ煮・根菜煮	果物
28	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース
30	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・じゃがいもの煮物	バナナホットケーキ
31	火	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・お浸し	ビスケット

## 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。乳歯が生えそろそろ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。

