

# 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5年5月1~5月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ
1	月	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	たまごボーロ
2	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・ブロッコリーのそぼろ煮・ひじき煮	クッキー
6	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース
8	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・ほうれん草のおかか煮	人参ホットケーキ
9	火	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・小松菜の煮浸し	バナナ
10	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	赤ちゃんせんべい
11	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ひじき煮	おにぎり
12	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・煮魚・南瓜煮	ビスケット
13	土	ウエハース	野菜うどん・果物	赤ちゃんせんべい
15	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・肉団子のあんかけ・ほうれん草おかか煮	バナナ
16	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・ブロッコリーのごま和え	蒸しパン
17	水	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	南瓜クッキー
18	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・煮浸し	鮭のおにぎり
19	金	ビスケット	野菜うどん・果物	ホットケーキ
20	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・キャベツのおかか煮	赤ちゃんせんべい
22	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・高野豆腐のそぼろ煮・スティック野菜	パン
23	火	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜のごま和え	ツナ入りお好み焼き
24	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・根菜煮	おにぎり
25	木	ウエハース	野菜うどん・果物	ホットケーキ
26	金	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・煮魚・おかか煮	パン
27	土	ウエハース	野菜とひき肉のそぼろご飯・みそ汁・小松菜の煮浸し	赤ちゃんせんべい
29	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・大根のそぼろ煮・おかか煮	小松菜とバナナのホットケーキ
30	火	赤ちゃんせんべい	軟飯・みそ汁・しらす煮・根菜煮	うどん
31	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・スティック野菜	ビスケット

## 🔍 離乳食取り分けメニュー 🍴

毎日1から離乳食を作るのは大変！そんな時は大人の食事から取り分けるのもおすすめです。



煮物や炒め物などは大人の味付けをする前に取り分けたり、料理自体を薄味に仕上げ、大人は食べる前に調味料で味を調べても良いでしょう。子ども用にだし汁や野菜スープで薄めてあげたり、固さが気になるような時は再度加熱をしたり、小さく切ったりしましょう。

### ☆ひじきの煮物からの取り分け☆



①大人用の味付けをする前に取り分け、食べやすい長さに切る。

②ひじき煮と茹でた野菜(ほうれん草やブロッコリー等)や豆腐を和えてひじき和えに。

③ご飯と混ぜてひじきごはんに。

④きざんだひじき煮をひき肉に混ぜ、ハンバーグのように焼く。



