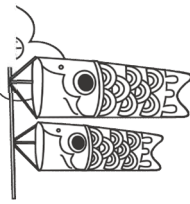
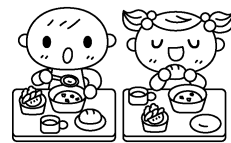


(2025年

5月



こんだてびょう

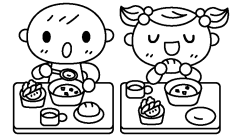
三ツ境たんぽぽ保育園
りす組 離乳食後期

日				曜	昼食	3色分類			午後おやつ
						黄(力や体温のもとになる)	あか(体をつくる・血や肉になる)	みどり(体の調子を整える)	
	12	26	月		鶏かゆ みそ汁 小松菜と人参の煮物 茹でさつま芋	米、さつまいも、砂糖	木綿豆腐、鶏もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、こまつな、たまねぎ	ほうれん草粥
	13	27	火		5倍粥 みそ汁 鮭の豆乳クリーム煮 茹でにんじん	じゃがいも、米、片栗粉	豆乳、しろさけ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、そらまめ、あおのり	ゆでそら豆 粉ふき芋
	14	28	水		ちゃんぽんうどん(豚みそ野菜) さつま芋煮	ゆでうどん、七分つき米、さつまいも、油	豆乳、豚肉(肩ロース)赤身、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ごま	豚野菜おじや
1		29	木		5倍粥 みそ汁 鮭とほうれん草の煮物 納豆の出汁煮	米	挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、しろさけ	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、あおのり	青のり粥
	15		木		5倍粥 みそ汁 カレイの緑煮 茹でさつま芋	米、さつまいも	米みそ(淡色辛みそ)、カレイ	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん	かぼちゃおじや
2	16	30	金		スティックパン パン粥 スープ 鶏肉と野菜のポトフ	フランスパン、米、砂糖	鶏もも(皮なし)、牛乳、きな粉	にんじん、キャベツ、そらまめ、たまねぎ	ゆでそら豆 きな粉入り粥
	19		月		5倍粥 スープ 豚肉と野菜の煮物 キャベツときゅうりのだし煮	米、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)赤身、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり	みるく粥
	20		火		鯛かゆ すまし汁 大根と人参のだし煮	米	絹ごし豆腐、たい	だいこん、かぼちゃ、にんじん	ほうれん草粥
7	21		水		ミートソース煮 スープ 大根サラダ	米、マカロニ・スパゲティ、さつまいも、油、片栗粉	鶏ひき肉	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、トマトピューレ、きゅうり、コーン缶、にんじん	ほうれん草粥
8	22		木		5倍粥 味噌汁 さわらのみそ煮 茹で大根	米	絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、さわら	たまねぎ、だいこん、にんじん、あおのり	青のり粥
9	23		金		スティックパン パン粥 クリームコーンスープ 鶏肉と野菜の煮物	フランスパン、米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏もも(皮なし)、しろさけ	にんじん、そらまめ、たまねぎ、クリームコーン缶	ゆでそら豆 おじや(鮭)

舌では潰せない大きさや固さのものは、左右に寄せて歯茎でカミカミできるようになります。潰す力はまだ弱いけれど、大人とほぼ同じ噛み方になってきます。硬さの目安は、指で潰せる完熟バナナ、木綿豆腐、柔らかく煮たみじん切り→角切りの人参など。

★目安★ 前半 母乳35～40%:離乳食60～65% 後半 母乳30%:離乳食70%

離乳食からの栄養が、母乳・ミルクと逆転する頃です。食事で鉄分補給を心がけましょう。



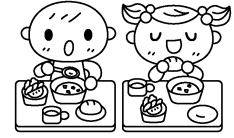
日			曜	昼食	3色分類		
					黄(力や体温のもとになる)	あか(体をつくる・血や肉になる)	みどり(体の調子を整える)
	12	26	月	7倍粥 みそ汁 鶏肉と野菜の煮物	めし、砂糖	鶏むね肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな
	13	27	火	7倍粥 スープ 鮭の豆乳クリーム煮	めし、片栗粉	豆乳、しろさけ	にんじん、たまねぎ
	14	28	水	ちゃんぽんうどん さつま芋煮	さつまいも、ゆでうどん、 片栗粉	鶏ひき肉、豆乳	にんじん、キャベツ
1		29	木	7倍粥 みそ汁 鮭とほうれん草の煮物 納豆のだし煮	めし、片栗粉	挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、しろさけ	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ
	15			さつまいも粥 みそ汁 カレーの緑煮	めし、さつまいも、片栗粉	カレー	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん
2	16	30	金	パン粥 スティックパン スープ 鶏肉と野菜のポトフ	食パン、フランスパン	牛乳、鶏ささ身	にんじん、たまねぎ、キャベツ
	19		月	7倍粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	めし、片栗粉	鶏むね肉	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ
	20		火	鯛かゆ すまし汁 絹 大根と人参のだし煮	めし	絹ごし豆腐、たい	だいこん、にんじん
7	21		水	うどんのミートソース煮 スープ 大根サラダ	ゆでうどん、さつまいも、 片栗粉、油	鶏ひき肉	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん
8	22		木	7倍粥 みそ汁 鮭と野菜の出汁煮	めし、片栗粉	絹ごし豆腐、しろさけ	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ
9	23		金	パン粥 スティックパン スープ 鶏肉と野菜の煮物	食パン、じゃがいも、片栗粉	牛乳、鶏ささ身	にんじん、たまねぎ

舌を上下に動かして、食べ物を上あごで押しつぶしてモグモグできるようになります。この時期には絹ごし豆腐のかたさで調理します。野菜は指で軽くつぶせるくらいに柔らかく茹で、(中期前半)ツツブ状～(後半)みじん切りにステップアップしていきます。パサつく魚や肉にはとろみづけを。

★目安★ 前半 母乳70%:離乳食30% 後半 母乳60%:離乳食40%(母乳はほしがる分だけ。ミルクは1日5回)

(2025年
5月

こんだてびょう



三ツ境たんぽぽ保育園
りす組 離乳食初期

日				曜	昼食	3色分類		
						黄(力や体温もとになる)	あか(体をつくる・血や肉になる)	みどり(体調子を整える)
	12	26	月		10倍粥 豆腐煮 小松菜煮	米	絹ごし豆腐	こまつな
	13	27	火		10倍粥(しらす入り) スープ(たまねぎ) にんじん煮	米	しらす干し	たまねぎ、にんじん
	14	28	水		10倍粥(人参入り) さつま芋煮 ほうれんそう煮	さつまいも、米、片栗粉		ほうれんそう
1		29			10倍粥 スープ(キャベツ) にんじん煮	米、片栗粉		キャベツ、にんじん
	15		木		10倍粥(芋入り) にんじん煮 カレー緑煮	さつまいも、米	カレー	にんじん、ほうれんそう
2	16	30	金		10倍粥 スープ(たまねぎ) きゃべつ煮	米		たまねぎ、キャベツ
	19		月		10倍粥 スープ(たまねぎ) しらす干しと野菜ペースト	米、片栗粉	しらす干し	たまねぎ、キャベツ
	20		火		10倍粥(鯛入り) 大根煮 にんじん煮	米	たい 20g	にんじん、だいこん
7	21		水		10倍粥 スープ(きゃべつ) さつま芋煮	米、さつまいも		キャベツ
8	22		木		10倍粥 スープ(大根) 豆腐煮	米	絹ごし豆腐	だいこん
9	23		金		10倍粥 スープ(たまねぎ) にんじん煮	米		たまねぎ、にんじん

離乳食に慣れるため時期です。母乳やミルクは欲しがるだけ与えてOKです。
滑らかなトロトロ状から開始して、唇を閉じてゴックンするだけで◎です！
慣れてきたら、少しずつ水分を減らし、ベタベタケチャップ状にします。