

離乳食献立



令和7年度 5月

井堀保育園

日・曜		昼	食	おやつ
		初期	中期・後期	
1 木	19 月	5分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
2 金	17 土	5分がゆ 煮込みうどん 野菜スープ	全がゆ 煮込みうどん 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
7 水	21 水	5分がゆ 野菜のやわらか煮 つぶしフルーツ	全がゆ 鶏肉と野菜のシチュー 刻みフルーツ	ミルク 野菜がゆ
8 木	22 木	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 春雨と野菜の煮物 中華スープ	ミルク 黄粉がゆ
9 金	31 土	5分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
10 土	24 土	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ ゆで大豆と野菜のトマト煮込み 野菜スープ	ミルク 野菜がゆ
12 月	26 月	5分がゆ 野菜のやわらか煮 すりおろしきゅうり	全がゆ 野菜の煮物 きゅうりの甘酢あえ	ミルク 磯がゆ
13 火	27 火	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 キャベツのスープ	ミルク 野菜がゆ
14 水	28 水	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 かぼちゃのマッシュ	全がゆ 野菜のシチュー かぼちゃのマッシュ	ミルク 野菜がゆ
15 木	29 木	5分がゆ 白身魚と野菜のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 蒸しパン
16 金	30 金	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
20 火		5分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
誕生会 23 金		5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ

離乳食で鉄分を摂ろう！

赤ちゃんは、お母さんのおなかから「貯蔵鉄」をもらって生まれてきます。生後9ヶ月頃になると、貯蔵鉄が底をつき、鉄分不足による貧血が心配されます。

離乳食後期頃からは、鶏レバーや納豆、きな粉、高野豆腐、小松菜などを積極的に取り入れましょう。下処理が大変な鶏レバーは、市販のベビーフードの「レバーペースト」などをうまく活用するのがおすすめです。

