

離乳食献立



令和8年度 5月

井堀保育園

日・曜	昼		食		おやつ	
	初期	中期・後期	初期	中期・後期	初期	中期・後期
1 金	15 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	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク	野菜がゆ
2 土	20 水	5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク	野菜がゆ
7 木	18 月	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	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 金	22 金	5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜の煮物 中華スープ	全がゆ 野菜の煮物 中華スープ	ミルク	黄粉がゆ
9 土	23 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 野菜スープ	全がゆ ゆで大豆と野菜のトマト煮 野菜スープ	ミルク	野菜がゆ
11 月	25 月	5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 春雨と野菜の煮物 野菜スープ	全がゆ 春雨と野菜の煮物 野菜スープ	ミルク	野菜がゆ
12 火	28 木	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	全がゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	ミルク	磯がゆ
14 木	26 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	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
16 土	27 水	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	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク	野菜がゆ
19 火	29 金	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	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク	蒸しパン
21 木		5分がゆ 鶏肉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	全がゆ 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁	ミルク	野菜がゆ
30 土		5分がゆ 煮込み麺 つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク	野菜がゆ
誕生会 13 水		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	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。

