

5月離乳食献立予定表

《今月の目標》

何でも食べて元気に遊びましょう



2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
・ごはん ・鶏肉のごまみそ焼き ・人参、きゅうり、もやし、やわらか煮 ・玉ねぎ、チンゲン菜、人参の卵入りスープ	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	・ごはん ・きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー、人参のツナ入りあんかけ ・人参、玉ねぎ、じゃが芋のスープ ・バナナ	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、玉ねぎ入りうどん ・バナナ
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
・ごはん ・ブロッコリー、人参、きゅうり、玉ねぎ、きゃべつのしょうゆ煮 ・わかめ、豆腐、えのき、ねぎのみそ汁	・ごはん ・じゃが芋、鶏ササミ肉、人参、玉ねぎのあんかけ ・人参、きゃべつ、もやし、ねぎ入りみそラーメン	・ごはん ・人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけのトマト煮 ・人参、きゃべつ、もやし、チンゲン菜のスープ	・ごはん ・ホッケの塩焼き ・ひじき、鶏ひき肉、人参、ピーマンのやわらか煮 ・豆腐、しめじ、小松菜のみそ汁	・ごはん ・人参、ブロッコリー、じゃが芋のあんかけ ・えのき、しめじ、豆腐、ねぎのスープ ・ヨーグルト	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
・ごはん ・大根、人参、もやし、きゅうりのツナ煮 ・きゃべつ、人参、しめじ、ねぎのみそ汁	・ごはん ・鮭、人参、きゃべつ、もやし、ほうれん草のやわらか煮 ・玉ねぎ、しめじのみそ汁 ・オレンジ	・ごはん ・人参、きゅうり、玉ねぎのそぼろ煮 ・人参、きゃべつ、もやし、ねぎのスープ ・いちご	・ごはん ・鶏肉、じゃが芋、人参、ピーマンのみそ煮 ・玉ねぎ、人参、えのき、きぬさや入り卵スープ	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、しいたけ、わかめ入りうどん ・バナナ	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
・ごはん ・人参、ブロッコリー、きゅうりのあんかけ ・わかめ、たけのこ、ねぎのみそ汁	・ごはん ・人参、カリフラワー、玉ねぎのそぼろ煮 ・豆腐、ほうれん草の卵入りスープ	・ごはん ・人参、さつまいも、小松菜のカラフル煮 ・きゃべつ、えのき、ねぎのみそ汁 ・バナナ	・ごはん ・じゃが芋、人参、きゅうり、マカロニの鶏そぼろ煮 ・人参、チンゲン菜、もやし、ねぎのスープ ・ヨーグルト	・ごはん ・人参、きゅうり、玉ねぎ、ピーマンのあんかけ ・人参、えのき、ねぎのスープ	・ごはん ・鶏肉、人参、ねぎ、わかめ入りうどん ・バナナ
30日 (月)	31日 (火)				
・ごはん ・もやし、きゅうり、さつまいものあんかけ ・じゃが芋、人参、玉ねぎ、鶏肉いりシチュー	・ごはん ・鶏肉、きゃべつ、人参、きゅうり、ブロッコリーのやわらか煮 ・人参、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜入りスープ ・オレンジ				

水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるタイミングが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです(生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分)。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



離乳食の完了と幼児食

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、味つけは控えめにします。

