

# 5月離乳食献立予定表

## 《今月の目標》

いろいろな食材を食べ

好きなものを増やしましょう



1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、きゅうり、玉ねぎのやわらか煮</li> <li>豆腐と人参のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>カリフラワー、人参、玉ねぎのあんかけ</li> <li>じゃが芋、人参、きゃべつのスープ</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、ブロッコリー入りうどん汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	13日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、白身魚のトロトロ煮</li> <li>じゃが芋のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、きゅうり、ブロッコリーのやわらか煮</li> <li>人参、きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、小松菜、鶏ササミのあんかけ</li> <li>きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、きゃべつ、きゅうりのやわらか煮</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>じゃが芋、人参、小松菜のあんかけ</li> <li>人参、きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、ブロッコリー入りうどん汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、ブロッコリー、ほうれん草のあんかけ</li> <li>豆腐、小松菜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、きゅうり、豆腐のやわらか煮</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、玉ねぎ、豆腐のあんかけ</li> <li>大根、きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、鶏ササミ、きゅうりのやわらか煮</li> <li>人参、きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、きゃべつ、ほうれん草のあんかけ</li> <li>玉ねぎ、豆腐のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、ブロッコリー入りうどん汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>じゃが芋、人参のあんかけ</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>ブロッコリー、カリフラワーのやわらか煮</li> <li>人参、玉ねぎのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、きゅうり、鶏ササミのあんかけ</li> <li>人参のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>白身魚、きゃべつ、人参、ほうれん草のやわらか煮</li> <li>大根と小松菜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、玉ねぎ入りうどん</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>人参、玉ねぎ入りうどん汁</li> <li>バナナ</li> </ul>
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>じゃが芋、人参のあんかけ</li> <li>豆腐とほうれん草のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>鶏ササミ、人参、きゅうりのやわらか煮</li> <li>人参、きゃべつのスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>七倍がゆ</li> <li>豆腐、人参、きゃべつあんかけ</li> <li>じゃが芋、ほうれん草のスープ</li> </ul>			



## 9～11 か月頃の離乳食

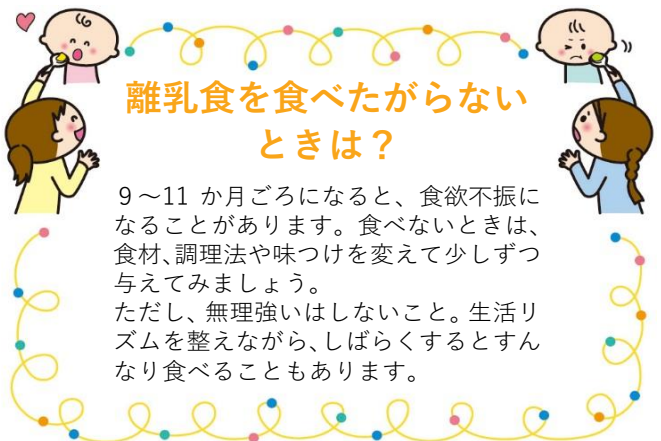
【1日の回数】 1日3回

【食材】 おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。

【調理の形状・味つけ】 歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。

【1回の目安量】 子ども用茶わん1杯くらい。

【与え方】 手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。



## 離乳食を食べたがらないときは？

9～11 か月ごろになると、食欲不振になることがあります。食べないときは、食材、調理法や味つけを変えて少しずつ与えてみましょう。

ただし、無理強いはいしないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べることもあります。