

日	曜	後期 (歯茎でカミカミ食べ)	中期 (上あごでつぶし食べ)	初期 (ごっくん食べ)
5	月	鮭のみぞ焼き 添え キャベツ・人参 小松菜の白和え (ほうれん草)	鮭のみぞ煮 (キャベツ・人参) 小松菜の白和え (ほうれん草)	豆腐のだし煮 (キャベツ・人参・小松菜)
6	火	豚ハンバーグの和風あん (玉ねぎ・人参) 白菜のおかか和え (ほうれん草)	豚そぼろの和風あん (玉ねぎ・人参) 白菜のおかか和え (ほうれん草)	じゃこのだし煮 (白菜・玉ねぎ・人参)
7	水	白身魚のゴマ焼き 添え 人参・大根 豆腐のみぞ汁 (さつまいも・小松菜)	白身魚のしょうゆ煮 (人参・大根) 豆腐のみぞ汁 (さつまいも・小松菜)	豆腐のだし煮 (人参・大根・さつまいも)
8	木	豚のみぞ煮 (じゃが芋・玉ねぎ) 人参のスープ (チンゲン菜)	豚のみぞ煮 (じゃが芋・玉ねぎ) 人参のスープ (チンゲン菜)	じゃこのだし煮 (じゃが芋・玉ねぎ・人参)
9	金	豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参)	豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参)	豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参)
10	土	豚の中華煮 (白菜・玉ねぎ) キャベツの和え物 (人参)	豚のしょうゆ煮 (白菜・玉ねぎ) キャベツの和え物 (人参)	じゃこのだし煮 (白菜・玉ねぎ・キャベツ)
13	火	鮭のポテト焼き 添え 白菜・人参 かぶのスープ (キャベツ)	鮭のしょうゆ煮 (白菜・人参) かぶのスープ (キャベツ)	白身魚のだし煮 (白菜・人参・かぶ)
14	水	豚の豆乳煮 (玉ねぎ・人参) キャベツのじゃこ和え (小松菜)	豚の豆乳煮 (玉ねぎ・人参) キャベツのじゃこ和え (小松菜)	じゃこのだし煮 (玉ねぎ・人参・キャベツ)
15	木	ベビーマーボ豆腐 (豚ミ・玉ねぎ・人参) 中華スープ (チンゲン菜・キャベツ)	ベビーマーボ豆腐 (豚ミ・玉ねぎ・人参) 中華スープ (チンゲン菜・キャベツ)	豆腐のだし煮 (キャベツ・玉ねぎ・人参)
16	金	白身魚のみぞ煮 (玉ねぎ・人参) フロッコリーのサラダ (さつまいも)	白身魚のみぞ煮 (玉ねぎ・人参) フロッコリーのサラダ (さつまいも)	白身魚のだし煮 (玉ねぎ・人参・フロッコリー)
17	土	豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参)	豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参)	豚のケチャップ煮 (玉ねぎ・じゃが芋) 豆乳スープ (キャベツ・人参)
19	月	豆腐ハンバーグの和風煮 (豚ミ・玉ねぎ・キャベツ) 人参のサラダ (さつまいも)	豆腐とそぼろの和風煮 (豚ミ・玉ねぎ・キャベツ) 人参のサラダ (さつまいも)	豆腐のだし煮 (人参・玉ねぎ・キャベツ)
20	火	鶏のしょうゆ煮 (玉ねぎ・かぼちゃ) 野菜のスープ (フロッコリー・小松菜)	鶏のしょうゆ煮 (玉ねぎ・かぼちゃ) 野菜のスープ (フロッコリー・小松菜)	じゃこのだし煮 (玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜)
21	水	白身魚の磯辺焼き 添え 大根・人参 野菜のみぞ汁 (ほうれん草・さつまいも)	白身魚のしょうゆ煮 (大根・人参) 野菜のみぞ汁 (ほうれん草・さつまいも)	白身魚のだし煮 (大根・人参・ほうれん草)
22	木	豚のすき焼き煮 (白菜・人参) さつまいものすまし汁 (キャベツ)	豚のすき焼き煮 (白菜・人参) さつまいものすまし汁 (キャベツ)	じゃこのだし煮 (白菜・人参・キャベツ)
23	金	鶏のコンソメ煮 (キャベツ・人参) かぼちゃのスープ (チンゲン菜)	鶏のしょうゆ煮 (キャベツ・人参) かぼちゃのスープ (チンゲン菜)	白身魚のだし煮 (キャベツ・人参・かぼちゃ)



日	曜	後期 (歯茎でカミカミ食べ)	中期 (上あごでつぶし食べ)	初期 (ごっくん食べ)
24	土	お弁当の日		
26	月	豚団子のしょうゆあん (玉ねぎ・人参) 中華スープ (チンゲン菜・さつまいも)	豚そぼろのしょうゆあん (玉ねぎ・人参) 野菜スープ (チンゲン菜・さつまいも)	じゃこのだし煮 (玉ねぎ・人参・さつまいも)
27	火	ぶり大根 (チンゲン菜) かぼちゃのみど汁 (人参)	白身魚と大根の煮物 (チンゲン菜) かぼちゃのみど汁 (人参)	白身魚のだし煮 (かぼちゃ・人参・チンゲン菜)
28	水	豚のみど煮 (人参・玉ねぎ) さつまいものスープ (小松菜)	豚のみど煮 (人参・玉ねぎ) さつまいものスープ (小松菜)	じゃこのだし煮 (人参・玉ねぎ・さつまいも)
29	木	鶏の豆乳スープ煮 (玉ねぎ・人参) かぶの和え物 (小松菜)	鶏の豆乳スープ煮 (玉ねぎ・人参) かぶの和え物 (小松菜)	じゃこのだし煮 (玉ねぎ・人参・かぶ)
30	金	白身魚のトマト煮 (じゃが芋・玉ねぎ) ほうれん草のごま和え (人参)	白身魚のトマト煮 (じゃが芋・玉ねぎ) ほうれん草の和え物 (人参)	白身魚のだし煮 (トマト煮・ほうれん草・人参)
31	土	お弁当の日		

※離乳食の食材は、変更になる場合があります。
時期、食べ方は目安になります。食べられる食材が増えたときは担任に教えてください。

みんなで食べよう！旬の食材！ 離乳食におすすめの食材を紹介♪

～大根～

先の部分は辛みが強い特徴があるので、上部や真ん中の部分を使うとよい。すりおろして加熱してもOK。葉は7、8カ月以降がおすすめ。ビタミンCや消化を助ける成分が含まれている。

最初は葉先を柔らかく加熱して、茎の部分はよく噛めるようになってから細かくしてあげる。加熱したら水にさらし、アクをとる。繊維を断ちきるようにカットするとすりつぶしやすくなる。βカロテン、ビタミンC、葉酸などのビタミン類のほか、カルシウム、鉄などのミネラルも摂れる。

～ほうれん草～

