



# 2022年 5月 離乳食メニュー



		初期(ごっくん期) 6ヶ月	中期 (モグモグ期) 7~8ヶ月	完了期 (パクパク期) 12~15ヶ月	完了おやつ
1	日				
2	月	お粥 カレイと人参・キャベツ バナナ	お粥 カレイと人参・キャベツ バナナ	ごはん 牛肉の野菜煮 キャベツのお汁	赤ちゃんせんべい
3	火				
4	水				
5	木				
6	金	お粥 しらすとたまねぎ・かぼちゃ	お粥 しらすとたまねぎ・かぼちゃ 野菜のお汁	ごはん 鯖の野菜煮 かぼちゃのみそ汁	おにぎり
7	土	お粥 豆腐と人参・小松菜	お粥 豆腐とにんじん・小松菜 野菜のお汁	牛肉と野菜の混ぜご飯 豆腐のみそ汁	紫いもチップ
8	日				
9	月	お粥 カレイとトマト・ほうれん草	お粥 カレイとトマト・ほうれん草	ごはん 鯖の野菜煮 そうめんのお汁	蒸しパン
10	火	しらすとかぼちゃ・ほうれん草の豆乳うどん オレンジ	しらすと野菜の豆乳うどん レバー オレンジ	しらすと野菜の豆乳うどん レバー オレンジ	そばろおにぎり
11	水	お粥 カレイとたまねぎ・ブロッコリー 人参	お粥 鶏と野菜煮 ほうれん草のお汁	ごはん 鶏の野菜煮 きのこの味噌汁	おにぎり
12	木	お粥 豆腐と人参・たまねぎ	お粥 カレイと野菜煮 豆腐のみそ汁	ごはん 鱈の野菜煮 豆腐のみそ汁	オレンジゼリー
13	金	大豆お粥 カレイと人参・トマト バナナ	大豆お粥 カレイの野菜煮 バナナ	大豆ごはん 肉じゃが 野菜のお汁 バナナ	ホットケーキ
14	土	しらすお粥 人参・たまねぎ	しらすお粥 人参・たまねぎ なめこのお汁	豚と野菜の混ぜご飯 なめこのみそ汁	赤ちゃんせんべい
15	日				
16	月	しらすお粥 カレイ・人参・小松菜・オレンジ	しらすお粥 カレイ・人参・小松菜 野菜お汁 オレンジ	しらすご飯 カレイの野菜煮 ぶた汁 オレンジ	おにぎり
17	火	お粥 しらす・トマト・ほうれん草 人参	お粥 しらす・トマト・ほうれん草 野菜のお汁	ごはん 豚の野菜煮 野菜のお汁	おにぎり
18	水	しらすお粥 豆腐・じゃが芋・キャベツ	しらすお粥 鮭・人参・じゃがいも 豆腐お汁	しらすご飯 鮭の野菜煮 豆腐のお汁	おにぎり
19	木	お粥 カレイ・人参・キャベツ バナナ	お粥 鶏・人参・キャベツ バナナ	ごはん 鶏の野菜煮 人参のお汁 バナナ	ホットケーキ
20	金	大豆お粥 しらす・たまねぎ・ほうれん草	大豆お粥 鶏とたまねぎ・ほうれん草 野菜のお汁	大豆ごはん 鶏の野菜煮 野菜のお汁	おにぎり
21	土	しらすお粥 かぼちゃ・人参	しらすお粥 かぼちゃ・人参 たまねぎのお汁	豚と野菜の混ぜご飯 わかめのみそ汁	紫芋チップ
22	日				
23	月	お粥 カレイ・かぼちゃ・ほうれん草	お粥 カレイ・かぼちゃ・ほうれん草 納豆お汁	ごはん 鱈の野菜煮 納豆お汁	バナナ
24	火	お粥 豆腐・トマト・ほうれん草 じゃが芋	お粥 カレイ・トマト・ほうれん草 豆腐お汁	ごはん トマト肉じゃが 野菜のお汁	かぼちゃホットケーキ
25	水	ベビーフード	ベビーフード	お弁当(後期:ベビーフード)	紫芋チップ
26	木	お粥 しらす・人参・小松菜	お粥 しらす・人参・小松菜	ごはん 鯖の野菜煮 小松菜の味噌汁	おにぎり
27	金	しらすと野菜のうどん 豆腐 オレンジ	しらすと野菜のうどん 豆腐 オレンジ	しらすと野菜のうどん 豆腐 オレンジ	おにぎり
28	土	お粥 豆腐・人参・チンゲン菜	お粥 鶏・人参・チンゲン菜 豆腐汁	鶏とひじきの混ぜご飯 チンゲン菜のお汁	赤ちゃんせんべい
29	日				
30	月	お粥 カレイ・人参・じゃが芋 バナナ	お粥 鮭・人参・じゃが芋 バナナ	ごはん 鮭の野菜煮 わかめのお汁 バナナ	おにぎり
31	火	お粥 しらす・トマト・ブロッコリー じゃが芋	お粥 鶏の野菜煮 じゃが芋のお汁	ごはん 鶏の野菜煮 野菜のお汁	おにぎり