

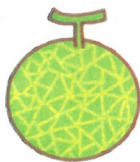




5月 離乳食献立表



日	曜	昼食メニュー	備考
1	水	具たくさん味噌汁 野菜のくず煮	
2	木	ささみと野菜のくず煮 トマトとわかめのスープ	
3	金		憲法記念日
4	土		みどりの日
5	日		こどもの日
6	月		振替休日
7	火	ささみ入りおじや ひじきとキャベツのスープ	
8	水	ささみのトマト煮 味噌汁	
9	木	野菜の煮物 トマトスープ	
10	金	魚とブロッコリーのくず煮 味噌汁	
11	土	野菜おじや 春雨スープ	
12	日		
13	月	五月汁 野菜のくず煮	
14	火	ささみ入りおじや 野菜のくず煮 レタスのスープ	
15	水	五目煮 味噌汁	
16	木	野菜おじや 野菜スープ	
17	金	鮭とキャベツのくず煮 すまし汁	
18	土	豆腐入りおじや わかめスープ	
19	日		
20	月	鉄野菜たっぷり汁 もずくと野菜のくず煮	
21	火	白身魚と野菜のくず煮 すまし汁	
22	水	ささみとニラのくず煮 味噌汁	
23	木	田舎煮 小松菜のスープ	
24	金	ささみ入りおじや 具たくさんスープ	
25	土	野菜おじや 野菜スープ	
26	日		
27	月	大豆とトマトのスープ 野菜のくず煮	
28	火	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
29	水	大豆の煮物 味噌汁	
30	木	高野豆腐の煮物 ほうれん草スープ	
31	金	すり身の団子汁 パスタの柔らか煮	



離乳食を作る時に注意すること

離乳食は水分が多く、薄味で栄養価が高いので腐りやすいもの。

- ◆ こまめに手洗い！
- ◆ 調理器具は清潔に！
- ◆ 新鮮な食品を使い十分加熱！
- ◆ 調理後は時間を置かない！
- ◆ 残った離乳食は与えない！

