

5月離乳食メニュー

日	曜	昼食メニュー	備考
1	木	高野豆腐のそぼろ煮 野菜スープ	
2	金	白身魚のトマト煮 味噌汁	
3	土		憲法記念日
4	日		みどりの日
5	月		こどもの日
6	火		振替休日
7	水	五月汁 切り干し大根の煮物	
8	木	ささみとひじきの煮物 野菜スープ	
9	金	魚と野菜のくず煮 すまし汁	
10	土	野菜おじや 野菜スープ	
11	日		
12	月	ささみ入りおじや ブロッコリーのスープ	
13	火	鮭の野菜あんかけ 味噌汁	
14	水	野菜おじや 野菜スープ	
15	木	魚と野菜のくず煮 味噌汁	
16	金	ささみと野菜のおじや 魚と野菜のくず煮 青のりスープ	誕生会
17	土	豆腐入りおじや 味噌汁	
18	日		
19	月	イタリアンスープ ひじき煮	
20	火	鮭とほうれん草のくず煮 味噌汁	
21	水	南瓜の煮物 春雨スープ	
22	木	豆腐の煮物 すまし汁	
23	金	ささみ入りおじや 野菜スープ	
24	土	柔らかトマトパスタ コーンスープ	
25	日		
26	月	呉汁 野菜のくず煮	
27	火	白身魚のトマト煮 すまし汁	
28	水	マカロニのトマト煮 野菜たっぷりスープ	
29	木	春雨と野菜の煮物 味噌汁	
30	金	鮭と野菜のくず煮 具いっぱい味噌汁	
31	土	鶏ひき肉おじや 味噌汁	

フリージングで離乳食



赤ちゃんのお世話は、いろいろと大変です。赤ちゃんが食べたいタイミングを逃さない為にも、6つのポイントをおさえて食材のフリージングを上手に活用し、無理なく赤ちゃんが食べたい時にサッと離乳食を作れるようにしておきましょう。

☆6つのポイント☆

- ①新鮮な食材 ②しっかりと冷ます ③密閉保存 ④小分け保存 ⑤1週間で使いきれぬ量 ⑥必ず再加熱

