



5月離乳食

日	曜	昼食メニュー	備考
1	金	じゃが芋の煮物 野菜スープ	
2	土	ささみ入りおじや 味噌汁	
3	日		憲法記念日
4	月		みどりの日
5	火		こどもの日
6	水		振替休日
7	木	しらすと野菜の煮物 味噌汁	
8	金	魚と野菜のくず煮 すまし汁	
9	土	野菜おじや もやしとほうれん草のスープ	
10	日		
11	月	ささみ入りおじや 野菜スープ	
12	火	すり身とキャベツのくず煮 味噌汁	
13	水	野菜おじや 魚と豆腐の煮物 わかめスープ	誕生会
14	木	ひじきの五目煮 キャベツのスープ	
15	金	春雨スープ 人参の煮物	
16	土	野菜おじや 野菜スープ	
17	日		
18	月	呉汁 南瓜の煮物	
19	火	魚とキャベツのくず煮 すまし汁	
20	水	豆腐チャンフル 味噌汁	
21	木	ミネストローネ風 野菜のくず煮	
22	金	魚のトマト煮 味噌汁	
23	土	うどんの柔らか煮 キャベツのくず煮	
24	日		
25	月	札幌風味噌汁 野菜の煮物	
26	火	鮭と野菜のくず煮 味噌汁	
27	水	ささみ入りおじや ほうれん草スープ	
28	木	チャフチェ風 豆腐とわかめのスープ	
29	金	白身魚とキャベツのくず煮 味噌汁	
30	土	野菜おじや 味噌汁	

食物アレルギーの原因になりやすい三大アレルギー

食物アレルギーの原因になりやすい三大アレルギーは以下の通りです。

- ① 鶏卵→乳幼児の食物アレルギーの原因として最も多いものです。特に卵白に含まれるタンパク質(オボムコイド)がアレルギー反応を起こしやすい
- ② 牛乳→鶏卵の次に多い原因です。牛乳に含まれるタンパク質は、加熱してもアレルギーを起こす力はあまり変わりませんので、ヨーグルトやチーズなどの乳製品にも注意
- ③ 小麦→うどんやパン、そうめんなど主食となる多くの食品に含まれています。醤油などの調味料に含まれている場合もあるので、成分表示を細かくチェックしましょう。

