

# 離乳食献立



令和6年度 5月

井堀保育園

日・曜	昼食		おやつ
	初期	中期・後期	
1 水	5分がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 厚揚げと野菜の煮物 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
2 木	18 土 5分がゆ 煮込みうどん つぶしバナナ	全がゆ 煮込みうどん 刻みバナナ	ミルク 野菜がゆ
7 火	21 火 5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ しらすと野菜の煮物 中華スープ	ミルク 野菜がゆ
8 水	22 水 5分がゆ かぼちゃのマッシュ トマトスープ	全がゆ かぼちゃのサラダ ミネストローネスープ	ミルク 野菜がゆ
9 木	23 木 5分がゆ 白身魚のすり流し 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁	ミルク 野菜がゆ
10 金	24 金 5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	ミルク 黄粉がゆ
11 土	25 土 5分がゆ 煮込み麺 野菜スープ	全がゆ 煮込み麺 野菜スープ	ミルク 磯がゆ
13 月	31 金 5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏レバーと野菜の煮物 キャベツのスープ	ミルク 野菜がゆ
14 火	29 水 5分がゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 鶏肉と野菜のクリーム煮 刻みフルーツ	ミルク 野菜がゆ
15 水	28 火 5分がゆ 豆腐と野菜の煮物 和風だし	全がゆ 豆腐と野菜の吉野煮 みそ汁	ミルク 野菜がゆ
16 木	27 月 5分がゆ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	全がゆ 野菜のトマト煮 中華スープ	ミルク 黄粉がゆ
20 月	30 木 5分がゆ 野菜のやわらか煮 おろしきゅうり	全がゆ 野菜の煮物 中華きゅうり	ミルク 野菜がゆ
誕生会 17 金	5分がゆ 野菜のやわらか煮 和風だし	全がゆ 白身魚と野菜の吉野煮 すまし汁 オレンジ	ミルク 野菜がゆ

## 離乳食で鉄分を摂ろう！

赤ちゃんは、お母さんのおなかから「貯蔵鉄」をもらって生まれてきます。生後9ヶ月頃になると、貯蔵鉄が底をつき、鉄分不足による貧血が心配されます。

離乳食後期頃からは、鶏レバーや納豆、きな粉、高野豆腐、小松菜などを積極的に取り入れましょう。下処理が大変な鶏レバーは、市販のベビーフードの「レバーペースト」などをうまく

