



令和6年度5月離乳食献立表



足利市役所保育課給食

日付	曜日	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
1 ・ 20	水 月	<おかゆ> <豆腐煮> <青菜煮> 	<おかゆ> <豆腐煮> <青菜のおひたし>	<おかゆ> <マーボー豆腐> <青菜のごまあえ> <バナナ/グレープフルーツ>	<ヨーグルト> <軟飯> <マーボー豆腐> <青菜のごまあえ> <バナナ/グレープフルーツ> <牛乳> <菓子/米粉の焼ドーナツ(かぼちゃ)>
2 ・ 17 ・ 31	木 金 金	<おかゆ> <麩煮> <青菜のスープ>	<おかゆ> <レバー煮> <青菜のスープ>	<おかゆ> <レバー煮> <青菜のスープ>	<牛乳> <軟飯> <レバー煮> <青菜のスープ> <発酵乳> <菓子>
7 ・ 21	火	<おかゆ> <野菜煮> <バナナヨーグルト>	<おかゆ> <野菜煮> <バナナヨーグルト>	<おかゆ> <鶏肉煮> <フルーツヨーグルトあえ>	<野菜ジュース> <軟飯> <チキンカレー> <フルーツヨーグルトあえ> <ココアミルク> <菓子>
8 ・ 22	水	<おかゆ> <白身魚ペースト> <野菜煮> <バナナ>	<おかゆ> <白身魚ほぐし> <野菜煮> <バナナ> 	<おかゆ> <魚のごまみそ焼き> <ひじき煮> <バナナ>	<牛乳> <軟飯> <魚のごまみそ焼き> <ひじき煮> <バナナ> <牛乳> <ジャムサンド>
9 ・ 23	木	<パンがゆ> <麩煮> <野菜煮> <豆乳スープ>	<パンがゆ> <挽肉煮> <野菜煮> <豆乳スープ>	<パンがゆ> <挽肉煮> <野菜煮> <豆乳スープ>	<牛乳> <パン> <ミートローフ> <ポイル野菜> <豆乳スープ> <黒糖寒天> <菓子>
10 ・ 24	金	<おかゆ> <白身魚ペースト> <野菜煮>	<おかゆ> <白身魚ほぐし> <和風汁>	<おかゆ> <煮魚> <味噌汁>	<牛乳> <軟飯> <魚の竜田揚げ> <味噌汁> <発酵乳> <菓子(鉄入り)>
11 ・ 25	土	<パンがゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<パンがゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<パンがゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト> 	<ヨーグルト> <総菜パン> <粉ミルク> <ヨーグルト> <飲み物> <菓子>
13 ・ 27	月	<おかゆ> <豆腐煮> <青菜煮> <オレンジ> 	<おかゆ> <豆腐煮> <青菜のツナ和え> <オレンジ>	<おかゆ> <豆腐と豚肉の煮物> <青菜のツナ和え> <オレンジ>	<ヨーグルト> <軟飯> <ジャンジャン豆腐> <青菜のツナ和え> <オレンジ> <牛乳> <人参ケーキ>
14 ・ 28	火	<おかゆ> <麩煮> <野菜煮> <バナナ>	<おかゆ> <ささみ煮> <野菜煮> <バナナ>	<おかゆ> <鶏のオープン焼き> <野菜和え> <バナナ>	<牛乳> <軟飯> <鶏のオープン焼き> <野菜和え> <バナナ> <ぶどうゼリー> <菓子>
15 ・ 29	水	<パンがゆ> <麩煮> <マッシュポテト>	<パンがゆ> <黄身オムレツ> <マッシュポテト>	<パンがゆ> <コーンオムレツ> <ジャーマンポテト> 	<牛乳> <パン> <コーンオムレツ> <ジャーマンポテト> <ヨーグルトミルク> <菓子>
16 ・ 30	木	<おかゆ> <野菜煮> <スープ>	<おかゆ> <鶏野菜煮> <スープ>	<おかゆ> <いり鶏> <スープ>	<野菜ジュース> <軟飯> <いり鶏> <スープ> <牛乳> <粉ふきいも>
18	土	<しらすかゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<しらすかゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト> 	<しらすかゆ> <粉ミルク> <ヨーグルト>	<ヨーグルト> <総菜パン> <粉ミルク> <ヨーグルト> <飲み物> <菓子>

◆◆子どもの頃の食生活が一生の食生活に◆◆

タイトルを見て、ドキッとした方はいないでしょうか？
 「明日からダイエット！」と思いたっても、急に食習慣を変えられないように、食習慣は明日から身につけられるものではなく、日々の積み重ねで身につけていくものです。
 つまり、子どもの頃から積み重ねた食生活が将来の食生活（食習慣）に繋がっていくのです。
 まだ早いと思う方もいるかもしれませんが、離乳食は食生活のスタートです。和食を心掛け様々な食材に触れることでバランスの良い食事にする、早寝・早起きをして朝ごはんを食べることで生活リズムを整える等、できることから始めていきましょう。

