



5月 離乳食だより

日	曜日	午前のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月頃	昼 食				午後のおやつ 離乳完了期 ばくばく期 12～18か月頃
			主 食			副 食(後期・完了期)	
			離乳初期 ごっくん期 5. 6か月頃	離乳中期 もぐもぐ期 7. 8か月頃	離乳後期 かみかみ期 9～11か月頃	主菜・副菜	
1	木	果物	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	煮魚 キャベツのうま煮 豚汁	菓子
2	金	果物	〃	〃	〃	ハンバーグ オレンジ 野菜スープ	菓子
3	祝					憲法記念日	
5	祝					こどもの日	
6	祝					振替休日	
7	水	果物	〃	〃	〃	鶏肉とじゃがいも煮 スティック野菜 農家のスープ	菓子
8	木	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 大根のみそ汁	菓子
9	金	果物	〃	〃	〃	肉団子 粉ふきいも 小松菜のみそ汁	菓子
10	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
12	月	果物	〃	〃	〃	ミートソーススパゲティ きゅうりのあんかけ コロコロスープ	菓子
13	火	果物	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ 人参のコンソメ煮 かぼちゃのみそ汁	菓子
14	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 アスパラのやわらか煮 ポテトスープ	菓子
15	木	果物	〃	〃	〃	高野豆腐煮 ブロッコリー けんちん汁	菓子
16	金	果物	〃	〃	〃	肉じゃが スティックきゅうり キャベツのスープ	菓子
17	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
19	月	果物	〃	〃	〃	鶏団子 粉ふきいも ほうれん草の豆乳スープ	菓子
20	火	果物	〃	〃	〃	春雨のやわらか煮 バナナ じゃがいものみそ汁	菓子
21	水	果物	〃	〃	〃	マーボー豆腐風煮 じゃがいも煮 もやしのスープ	菓子
22	木	果物	〃	〃	〃	ツナとかぼちゃ煮 青菜の煮びたし 大根のみそ汁	菓子
23	金	果物	〃	〃	〃	豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー すまし汁	菓子
24	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子
26	月	果物	〃	〃	〃	煮魚 スティックきゅうり 米粉シチュー	菓子
27	火	果物	〃	〃	〃	キャベツのうま煮 人参のやわらか煮 豆腐のみそ汁	菓子
28	水	果物	〃	〃	〃	ツナとじゃがいも煮 きゅうりのあんかけ ワンタンスープ	菓子
29	木	果物	〃	〃	〃	五目ビーフン バナナ わかめスープ	菓子
30	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 さつまいも煮 小松菜のみそ汁	菓子
31	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 じゃがいも煮	菓子

※食事やおやつ摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※月齢は目安です。お子さんの発達状況に合わせて、食事・おやつを進めています。

※一人ひとりの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事できるように心がけています。

※都合により献立を変更することがあります。

離乳食と口の関係 ～お子さんの食べている様子を見てみましょう～

離乳食を進める時は、月齢ばかりを追いかけるのではなく、お子さんの口の動きを見てあげましょう。唇の動きや、舌の使い方は離乳食の「硬さ」や「大きさ」を決めるポイントになります。下記のような段階を経て上手に食べられるようになります。

生後5、6か月頃



唇を閉じて飲み込むことができる

舌の前後運動

生後7、8か月頃



舌と上あごで押しつぶすことができる

舌の上下運動

生後9～11か月頃



上下の歯でつぶすことができる

舌の左右運動

生後12～18か月頃



食べ方の完成へ