


月	火	水	木	金	土
				1 つぶし10倍粥 ブロッコリーヨーグルト キャベツのポターージュ	2 つぶし10倍粥 白あえ じゃがいものとろとろ汁
4 つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 キャベツと胡瓜のすり流し	5 つぶし10倍粥 豆腐のキャロット煮 玉ねぎのだし煮	6 つぶし10倍粥 トマトと豆腐とろとろ 大根のすりおろし煮	7 つぶし10倍粥 白身魚のキャベツ煮 ホウレン草と人参煮	8 つぶし10倍粥 さかなのすり流し キャベツのだし煮	9 つぶし10倍粥 にんじん豆腐 小松菜と玉ねぎのとろとろ
11 建国記念の日	12 つぶし10倍粥 さかなと小松菜のとろとろ煮 トマトと玉ねぎのすり流し	13 つぶし10倍粥 魚のだし煮 にんじんの白和え	14 つぶし10倍粥 白身魚のおろし煮 人参とキャベツのスープ	15 トマト粥 鮭のほぐし煮 じゃがいもと人参煮	16 つぶし10倍粥 豆腐とキャベツのだし煮 マッシュバナナ
18 つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 人参と玉葱煮	19 つぶし10倍粥 魚のにんじん煮 ちんげん菜のだし煮	20 つぶし10倍粥 白身魚のペースト かぼちゃのオレンジ煮	21 おべんとう	22 つぶし10倍粥 鮭とジャガイモ煮 胡瓜煮	23 人参粥 豆腐ペースト 青菜のだし煮
25 つぶし10倍粥 豆腐と小松菜のだし煮 きゅうりのすり流し	26 つぶし10倍粥 魚と玉ねぎ煮 ポテトのピューレ	27 つぶし10倍粥 豆腐の野菜煮 人参とキャベツのすり流し	28 つぶし10倍粥 豆腐と玉ねぎのだし煮 にんじん煮		
	5~6か月の離乳食 この時期は、母乳やミルク以外のものを飲み込む練習をします。 離乳食はなめらかにすりつぶした、ポターージュ状です。 今はまだ、栄養noほとんどを母乳やミルクからとりますので、食事からとる栄養について悩む必要はありません。離乳食に慣れてきたら次のステップに進みましょう。				