

月	火	水	木	金	土
		1 即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	4 緑の日
6 振替休日	7 つぶし10倍粥 豆腐のだし煮 にんじんのきなこ風味	8 つぶし10倍粥 白身魚のだし煮 たまねぎのスープ	9 つぶし10倍粥 豆腐とチンゲン菜のとろとろ かぼちゃペースト	10 つぶし10倍粥 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのだし煮	11 つぶし10倍粥 白身魚煮 じゃがいもと人参煮
13 つぶし10倍粥 豆腐ときゅうりのだし煮 人参と大根煮	14 つぶし10倍粥 さかなと野菜煮 リンゴ煮	15 つぶし10倍粥 豆腐の人参おろし煮 さつまいもピューレ	16 おべんとう	17 つぶし10倍粥 豆腐とホウレン草のとろとろ煮 胡瓜のすり流し	18 つぶし10倍粥 白身魚とトマト煮 バナナペースト
20 つぶし10倍粥 豆腐とキャベツ煮 ブロッコリーのくたくた煮	21 つぶし10倍粥 さかなのすり流し 玉ねぎのスープ	22 つぶし10倍粥 豆腐のおろし煮 きゅうりのだし煮	23 さつまいも粥 豆腐の野菜煮 ブロッコリーのだし煮	24 つぶし10倍粥 鮭とじゃがいも煮 玉ねぎとキャベツスープ	25 つぶし10倍粥 豆腐と人参のすり流し バナナペースト
27 つぶし10倍粥 豆腐とじゃがいものとろとろ汁 にんじんと玉葱のだし煮	28 つぶし10倍粥 鮭のだし煮 人参とキャベツスープ	29 つぶし10倍粥 豆腐煮 玉ねぎのだし煮	30 きな粉がゆ さかなのキャベツ煮 人参とオレンジ煮	31 つぶし10倍粥 豆腐と南瓜のだし煮 リンゴすりおろし	
	<p>5~6か月の離乳食</p> <p>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、ポタージュ状です。</p> <p>今はまだ、栄養の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。</p>				