


5月 離乳食献立表

日	献立名	主な材料	月	献立名	主な材料
1 金	軟飯 鮭と野菜の煮物 ほうれん草のごま煮 チンゲン菜と春雨のスープ	鮭・人参・玉ねぎ ほうれん草・ごま 春雨・チンゲン菜・しいたけ	18 月	軟飯 ツナと野菜のスープ煮 人参のおかか煮 鮭と小松菜の味噌汁	ツナ・玉ねぎ・じゃが芋・三度豆 人参・おかか 鮭・小松菜・みそ
2 土	軟飯 ひき肉と大根のとりみ煮 じゃが芋と人参の煮物 きゅうりのスープ	鶏ミンチ・大根・片栗粉 じゃが芋・人参 きゅうり	19 火	軟飯 白身魚の野菜みそあん じゃが芋と板えびの煮物 とろろ汁	白身魚・ほうれん草・人参・みそ じゃが芋・板えび・玉ねぎ 長芋・青ねぎ
4 月	みどりの日		20 水	軟飯 豆腐ときゅうりのパンパンジー風 ゆで野菜のおかか風味 わかめと春雨のスープ	豆腐・きゅうり 人参・ブロッコリー・おかか 春雨・わかめ
5 火	子どもの日		21 木	軟飯 鮭の磯辺和え 里芋と人参の煮物 大根としいたけのみそ汁	鮭のり 里芋・人参 大根・しいたけ・みそ
6 水	振替休日		22 金	軟飯 ツナのお焼き ほうれん草のおかか煮 トロロシチュー	ツナ・片栗粉 ほうれん草・おかか 鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・片栗粉
7 木	軟飯 ツナバーグ 人参のごま煮 マカロニスープ	ツナ・じゃが芋 人参・ごま 玉ねぎ・人参・マカロニ	23 土	軟飯 白身魚のトマト煮 ブロッコリーと鮭のおひたし ほうれん草とわかめスープ	白身魚・トマト ブロッコリー・鮭 ほうれん草とわかめ
8 金	軟飯 白身魚のグリーンソース ブロッコリーのおかか煮 人参とわかめのみそ汁	白身魚・ほうれん草 ブロッコリー・おかか 人参・わかめ	25 月	軟飯 ひき肉と野菜のポッテリ煮 ブロッコリーのごま煮 コーンスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ ブロッコリー・ごま 玉ねぎ・コーンクリーム缶
9 土	軟飯 鮭の野菜あんかけ 二度豆のくたくた煮 鮭と青菜のみそ汁	鮭・玉ねぎ・人参・大根 二度豆 鮭・ほうれん草	26 火	軟飯 ポテト納豆 キャベツとえのきのすまし汁 炒り豆腐	鮭・きゅうり 納豆・じゃが芋 キャベツ・えのき
11 月	軟飯 高野豆腐と人参のあっさり煮 大根のえのきあんかけ もやしとわかめのみそ汁	高野豆腐・人参 大根・えのき もやし・わかめ・みそ	27 水	軟飯 ほうれん草のぼつてり煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参 ほうれん草 じゃが芋・わかめ・みそ
12 火	軟飯 ひき肉とキャベツのトマト煮 じゃが芋のピューレ ブロッコリーと玉ねぎのスープ	鶏ミンチ・キャベツ・トマト じゃが芋 ブロッコリー・玉ねぎ	28 木	軟飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 春雨と人参のすまし汁	白身魚・大根・ねぎ かぼちゃ・玉ねぎ 春雨・人参
13 水	軟飯 白身魚とブロッコリーの吉野煮 さつま芋の甘煮 納豆汁	白身魚・ブロッコリー・片栗粉 さつま芋 納豆・ほうれん草・みそ	29 金	軟飯 鮭とわかめのみそ汁 ツナと野菜のくず煮 千切大根のくたくた煮 玉ねぎと納豆のみそ汁	高野豆腐・人参の煮物 三度豆・ごま 鮭・わかめ ツナ・人参・じゃが芋・ほうれん草 千切大根 玉ねぎ・納豆・みそ
14 木	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のりし和え 鮭とねぎのすまし汁	豆腐・人参・ブロッコリー・片栗粉 ほうれん草・のり 鮭・ねぎ	30 土		
15 金	うどん 野菜煮込みうどん 白身魚のきゅうりのばし ひき肉とさつまいもの煮物 ペイクバナナ	うどん・玉ねぎ・うす揚げ 白身魚・きゅうり さつま芋・鶏ミンチ バナナ			
16 土	軟飯 ひき肉と野菜のふわふわ煮 小松菜のごま煮 大根とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・人参・白菜 小松菜・ごま 大根・わかめ・みそ			

