



5月 離乳食献立表



日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
2	月	軟飯	ひき肉のくず煮 三度豆のくたくた煮 青梗菜と春雨のスープ	鶏ミンチ・里芋・人参・片栗粉 三度豆 青梗菜・春雨	17	火	軟飯	ツナと野菜の煮物 里芋のとも和え 豆腐とわかめのみそ汁	ツナ缶・人参・大根 里芋 豆腐・わかめ・みそ
3	火		憲法記念日		18	水	軟飯	ひき肉とキャベツのトマト煮 ほうれん草のくず煮 人参ともやしのすまし汁	鶏ミンチ・キャベツ・トマト ほうれん草・片栗粉 人参・もやし
4	水		みどりの日		19	木	軟飯	白身魚のきゅうりのぼし 白菜のおかか煮 玉ねぎとうす揚げのみそ汁	白身魚・きゅうり 白菜・おかか 玉ねぎ・うす揚げ・みそ
5	木		こどもの日		20	金	軟飯	高野豆腐と野菜の煮物 大根と人参のポッテリ煮 厚揚げとわかめのみそ汁	高野豆腐・青菜・人参 大根・人参 厚揚げ・わかめ・みそ
6	金	軟飯	鮭と野菜の煮物 ブロッコリーのおかか煮 豆腐とねぎのすまし汁	鮭・人参・玉ねぎ ブロッコリー・おかか 豆腐・ねぎ	21	土	軟飯	鮭のおろし煮 ほうれん草ののり和え 白菜と人参のすまし汁	鮭・大根 ほうれん草・のり 白菜・人参
7	土	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 じゃが芋のコロコロ煮 大根とわかめのみそ汁	高野豆腐・人参 じゃが芋 大根・わかめ・みそ	23	月	軟飯	ひき肉とさつま芋の煮物 三度豆のおかか煮 なっとう汁	鶏ミンチ・さつま芋 三度豆・おかか 納豆・わかめ
9	月	軟飯	ひき肉と大根のトロみ煮 しらす人参 麩と青菜のすまし汁	鶏ミンチ・大根・片栗粉 しらす・人参 麩・青菜	24	火	軟飯	白身魚のスープ煮 キャベツのやわらか煮 きのこのスープ	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎ キャベツ えのき・しめじ
10	火	軟飯	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー入りマッシュポテト 玉ねぎとわかめのみそ汁	白身魚・ほうれん草・人参・片栗粉 じゃが芋・ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ・みそ	25	水	軟飯	豆腐とかぼちゃの肉そぼろ煮 千切大根のくたくた煮 ほうれん草ともやしのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・かぼちゃ 千切大根・人参 ほうれん草・もやし
11	水	軟飯	白菜のそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 人参と玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・白菜・青菜・片栗粉 かぼちゃ・砂糖 人参・玉ねぎ	26	木	軟飯	白身魚と人参のうすくず煮 小松菜のおかか煮 厚揚げとねぎのみそ汁	白身魚・人参・青菜・片栗粉 小松菜・おかか 厚揚げ・ねぎ・みそ
12	木	軟飯	鮭のつぶつぶ煮 小松菜のうま煮 大根と人参のみそ汁	鮭・豆腐・三度豆 小松菜 大根・人参・みそ	27	金	軟飯	鮭と青菜の磯辺和え ブロッコリーと麩のおひたし ポテトスープ	鮭・ほうれん草・のり ブロッコリー・麩 じゃが芋・人参・わかめ
13	金	軟飯	いり豆腐 三度豆のうま煮 わかめスープ	鶏ミンチ・豆腐・人参 三度豆 わかめ	28	土	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 じゃが芋のピューレ 三度豆と玉ねぎのスープ	高野豆腐・人参 じゃが芋 三度豆・玉ねぎ
14	土	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 野菜のつぶつぶマッシュ 麩と玉ねぎのすまし汁	白身魚・ブロッコリー 人参・じゃが芋・三度豆 麩・玉ねぎ	30	月	軟飯	ひき肉と野菜のポッテリ煮 大根の磯風味 麩と青菜のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ 大根・麩・のり 麩・青菜・みそ
16	月	うどん	みそ煮込みうどん かぼちゃとブロッコリーのサラダ 小松菜のやわらか煮/バイグッドバナナ	うどん・鶏ミンチ・さつま芋・人参・大根・みそ ブロッコリー・かぼちゃ 小松菜/バナナ	31	火	軟飯	白身魚のグリーンソース じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎともやしのすまし汁	白身魚・ほうれん草 じゃが芋・人参 玉ねぎ・もやし

