



5月 離乳食献立表(初期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	お か ず	主 な 材 料	日	曜日	お か ず	主 な 材 料
1	月	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐・ほうれん草 じゃが芋・人参	17	水	大根がゆ 青菜と豆腐のとろとろ じゃが芋と人参のペースト	米・大根 豆腐・ほうれん草 じゃが芋・人参
2	火	青菜がゆ 白身魚のすり流し 人参ペースト	米・小松菜 たら・だし汁・片栗粉 人参	18	木	おかゆ 白身魚のトマト煮 ブロッコリーのとろとろ	米 たら・トマト ブロッコリー
3	水	憲法記念日		19	金	おかゆ 豆腐かぼちゃマッシュ ブロッコリー&バナナ	米 豆腐・かぼちゃ ブロッコリー・バナナ
4	木	みどりの日		20	土	青菜がゆ 白身魚のすり流し じゃが芋と人参のペースト	米・小松菜 たら・片栗粉 じゃが芋・人参
5	金	こどもの日		22	月	おかゆ 大根と白身魚のだし煮 人参ペースト	米 大根・たら 人参
6	土	おかゆ 白身魚ポテトマッシュ 人参と玉ねぎのピューレ		23	火	人参がゆ 豆腐のブロッコリーあん きゅうりのペースト	米・人参 豆腐・ブロッコリー・片栗粉 きゅうり・片栗粉
8	月	おかゆ 豆腐のブロッコリーあん 人参ペースト		24	水	おかゆ 白菜と白身魚のだし煮 大根と人参のペースト	米 白身魚・白菜 大根・人参
9	火	ブロッコリーがゆ 大根と白身魚のだし煮 りんごのすりおろしさつま芋添え	25	木	青菜がゆ 豆腐のつらごし 玉ねぎと人参のペースト	米・ほうれん草 豆腐 玉ねぎ・人参	
10	水	キャベツがゆ 豆腐のキャロットソースがけ じゃが芋ペースト	26	金	おかゆ 白身魚のきゅうりのばし アップルポテト	米 白身魚・きゅうり・片栗粉 りんご・じゃが芋	
11	木	おかゆ ほうれん草と白身魚のだし和え じゃが芋と人参のペースト	27	土	おかゆ 豆腐のキャロットソースがけ じゃが芋のマッシュ	米 豆腐・人参 じゃが芋	
12	金	白菜がゆ 青菜と豆腐のとろとろ 人参ペースト	29	月	青菜がゆ スイートポテトの豆腐びたし 人参ペースト	米・ほうれん草 さつま芋・豆腐 人参	
13	土	おかゆ 白身魚とブロッコリーの炊き合わせ 人参と大根のペースト	30	火	キャベツがゆ 人参と白身魚のとろとろ バナナペースト	米・キャベツ たら・人参 バナナ	
15	月	おかゆ 豆腐のキャロットソースがけ ブロッコリー入りポテトマッシュ	31	水	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ 白菜と人参のペースト	米 豆腐・小松菜 白菜・人参	
16	火	おかゆ 白身魚と人参のうすくず煮 じゃが芋と玉ねぎのピューレ					

※適宜和風だしを使用します。

