



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	火	おかゆ 白身魚のブロッコリーあん じゃが芋と人参のペースト	米 たら・ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・人参	17	木	おかゆ カラスカレイのすり流し 人参とほうれん草のペースト	米 カラスカレイ 人参・ほうれん草	
2	水	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ 人参と玉ねぎのピューレ	米 豆腐・ほうれん草 人参・玉ねぎ	18	金	おかゆ 豆腐と青菜のとろとろ バナナペースト	米 豆腐・青菜 バナナ	
3	木	憲法記念日		19	土	おかゆ 白身魚のブロッコリーのだし煮 きゅうりのペースト	米 白身魚・ブロッコリー きゅうり・片栗粉	
4	金	みどりの日		21	月	青菜がゆ 豆腐と大根のだし煮 じゃが芋と人参のペースト	米・小松菜 豆腐・大根 じゃが芋・人参	
5	土	こどもの日		22	火	おかゆ 白身魚のきゅうりばし ほうれん草ペースト	米 白身魚・きゅうり・片栗粉 ほうれん草	
7	月	おかゆ 白身魚ポテトマッシュ 人参ペースト		米 白身魚・じゃが芋 人参	23	水	人参がゆ 豆腐のすりながし 三度豆のマッシュポテト	米・人参 豆腐 三度豆・じゃがいも
8	火	おかゆ 豆腐のほうれん草ソース ピーマンのピューレ		米 豆腐・人参 ピーマン	24	木	おかゆ 白身魚とキャベツあん 人参ペースト	米 白身魚・キャベツ・片栗粉 人参
9	水	ブロッコリーがゆ 白身魚と人参のとろとろ煮 マッシュポテト	米・ブロッコリー 白身魚・人参 じゃが芋	25	金	青菜がゆ 白身魚のじゃがいもあん りんごのとろとろ煮	米・ほうれん草 白身魚・じゃがいも りんご	
10	木	おかゆ 豆腐の人参ソース かぼちゃペースト	米 豆腐・人参 かぼちゃ	26	土	おかゆ 豆腐とほうれん草のふわふわ煮 じゃが芋と青菜のペースト	米 豆腐・ほうれん草 じゃが芋・青菜	
11	金	おかゆ 白身魚のきゅうりソース りんごのすり流し	米 白身魚・きゅうり りんご	28	月	おかゆ 白身魚と三度豆のだし煮 ポテトのバナナソース添え	米 白身魚・三度豆 じゃが芋・バナナ	
12	土	おかゆ 豆腐のうらごし 小松菜と人参のペースト	米 豆腐 小松菜・人参	29	火	おかゆ 豆腐のすり流し 人参と小松菜のペースト	米 豆腐 人参・小松菜	
14	月	白菜がゆ 白身魚のすり流し 人参とブロッコリーのペースト	米・白菜 白身魚 人参・ブロッコリー	30	水	青菜がゆ 白身魚と人参のとろとろ マッシュポテト	米・ほうれん草 白身魚・人参 じゃが芋	
15	火	おかゆ 豆腐のブロッコリーソース じゃが芋ときゅうりのペースト	米 豆腐・ブロッコリー じゃが芋・きゅうり	31	木	おかゆ 青菜と豆腐のとろとろ ブロッコリーとじゃが芋のペースト	米 豆腐・小松菜 ブロッコリー・じゃが芋	
16	水	うどんのくたくた煮 豆腐と人参のとろとろ さつま芋のペースト	うどん 豆腐・人参 さつま芋	※適宜和風だしを使用します。				

