

5月 離乳食献立表(初期)

日曜日	お か ず		主 な 材 料	日曜日	お か ず		主 な 材 料
1 火	GW休暇 ↓			17 金	おかゆ 人参ペースト 三度豆のマッシュポテト	米 人参 三度豆、じゃがいも	
2 水				18 土	おかゆ 白身魚と三度豆のだし煮 じゃがいものペースト	米 白身魚、三度豆 じゃがいも	
3 木				20 月	おかゆ 豆腐のすりながし ブロッコリーとじゃがいものペースト	米 豆腐 ブロッコリー、じゃがいも	
4 金				21 火	ほうれん草がゆ 白身魚のすりながし じゃがいもと玉ねぎのペースト	米、ほうれん草 白身魚 じゃがいも、玉ねぎ	
5 土				22 水	おかゆ 豆腐の人参ソース ブロッコリーのペースト	米 豆腐、人参 ブロッコリー	
7 火	おかゆ 白身魚のすりおろし ほうれん草と人参のピューレ	米 白身魚、 ほうれん草、人参	23 木	おかゆ きゅうりのすりながし 人参とじゃがいものペースト	米 きゅうり 人参、じゃがいも		
8 水	人参がゆ 豆腐のすりながし じゃがいもと玉ねぎのペースト	米、人参 豆腐 じゃがいも、玉ねぎ	24 金	人参がゆ 白身魚のじゃがいもあん ほうれん草のペースト	米、人参 白身魚、じゃがいも ほうれん草		
9 木	おかゆ 豆腐と人参のすりながし ほうれん草と里芋のペースト	米 豆腐、人参 ほうれん草、里芋	25 土	おかゆ 豆腐のとろとろ煮 三度豆のマッシュポテト	米 豆腐 三度豆、じゃがいも		
10 金	おかゆ 白身魚のじゃがいもあん 人参と青菜のペースト	米 白身魚、じゃがいも 人参、青菜	27 月	ほうれん草がゆ 豆腐と人参のすりながし じゃがいもと三度豆のペースト	米、ほうれん草 豆腐、人参 じゃがいも、三度豆		
11 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、 じゃがいも、青菜	28 火	おかゆ 白身魚のきゃべつあん 人参とブロッコリーのペースト	米 白身魚、きゃべつ 人参、ブロッコリー		
13 月	人参がゆ 白身魚とブロッコリーのだし煮 マッシュポテト	米、人参 白身魚、ブロッコリー じゃがいも	29 水	おかゆ 大豆のだし煮 じゃがいもと人参のペースト	米 大豆 じゃがいも、人参		
14 火	おかゆ 豆腐のほうれん草ソース かぼちゃペースト	米 豆腐、ほうれん草 かぼちゃ	30 木	人参がゆ 白身魚とブロッコリーのだし煮 りんごのとろとろ煮	米、人参 白身魚、ブロッコリー りんご		
15 水	おかゆ 豆腐と青菜のとろとろ煮 じゃが芋と人参のペースト	米 豆腐、青菜 じゃがいも、人参	31 金	おかゆ 豆腐の人参ソース さつまいものペースト	米 豆腐、人参 さつまいも		
16 木	おかゆ 白身魚のきゅうりのばし 人参とほうれん草のペースト	米 白身魚、きゅうり 人参、ほうれん草	※適宜和風だしを使用します。				

