



5月 離乳食献立表(後期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

| 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 | |
| 1 | 火 | | |  <p>GW休暇</p> | 17 | 金 | 軟飯 | 高野豆腐のふくら煮 人参とほうれん草の磯煮 もやしと青菜のみそ汁 | 高野豆腐、ひじき、人参、しいたけ、三度豆、しょうゆ 人参、ほうれん草、きざみのり もやし、青菜、みそ |
| 2 | 水 | | | | 18 | 土 | おじや | 鮭のみそおじや | 米、鮭、玉ねぎ、人参、三度豆、みそ |
| 3 | 木 | | | | 20 | 月 | 軟飯 | 豆腐のそぼろあん キャベツと人参の磯和え ブロッコリーのスープ | 鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、ねぎ、しょうゆ きゃべつ、人参、きざみのり ブロッコリー、塩 |
| 4 | 金 | | | | 21 | 火 | 軟飯 | 白身魚のグリーンソース 三度豆とツナの炊き合わせ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 白身魚、ほうれん草、しょうゆ 三度豆、ツナ、しょうゆ じゃがいも、玉ねぎ、みそ |
| 5 | 土 | | | | 22 | 水 | 軟飯 | 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁 | 高野豆腐、じゃがいも、青菜、しょうゆ ブロッコリー、しょうゆ 豆腐、わかめ、みそ |
| 7 | 火 | 軟飯 | 白身魚の煮付け 干切大根とツナの煮物 ほうれん草と人参のみそ汁 | 白身魚、しょうゆ 干切大根、ツナ、人参、三度豆、しょうゆ ほうれん草、人参、みそ | 23 | 木 | 軟飯 | 鶏じゃが きゅうりと人参のやわらか煮 小松菜とえのきのみそ汁 | 鶏ミンチ、玉ねぎ、じゃがいも、しょうゆ きゅうり、人参、春雨、しょうゆ 小松菜、えのき、みそ |
| 8 | 水 | 軟飯 | 鮭のだし煮 小松菜と納豆のやわらか煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | 鮭 小松菜、納豆、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、ねぎ、みそ | 24 | 金 | 軟飯 | 鮭のつぶつぶ煮 野菜のコロコロ煮 白菜スープ | 鮭、豆腐、三度豆 じゃがいも、人参、玉ねぎ、しょうゆ 白菜、わかめ、ねぎ、しょうゆ |
| 9 | 木 | おじや | 鶏と野菜のおじや ひじきの煮物 舞茸とほうれん草のみそ汁 | 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、しょうゆ ひじき、うすあげ、人参、しょうゆ しいたけ、ほうれん草、みそ | 25 | 土 | おじや | 鶏と豆腐のおじや | 鶏ミンチ、豆腐、三度豆、ほうれん草 |
| 10 | 金 | 軟飯 | 鮭の磯辺和え 人参ともやしのおかか煮 白菜と大根のみそ汁 | 鮭、ほうれん草、きざみのり 人参、もやし、かつおぶし、しょうゆ 白菜、大根、みそ | 27 | 月 | 軟飯 | 絹あげと野菜の炊き合わせ もやしときゅうりのサラダ 白菜とねぎのみそ汁 | 絹あげ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、青菜、しょうゆ もやし、きゅうり、ツナ缶 白菜、ねぎ、みそ |
| 11 | 土 | おじや | 鶏と豆腐のそぼろおじや | 米、鶏ミンチ、豆腐、しいたけ、人参 玉ねぎ、青菜、しょうゆ | 28 | 火 | 軟飯 | 白身魚の野菜あんかけ キャベツと人参のおかか煮 もやしとわかめのスープ | 白身魚、玉ねぎ、しめじ、人参、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、人参、かつおぶし もやし、わかめ |
| 12 | 月 | うどん | 煮込みうどん ごぼうのやわらか煮 粉ふきいも | うどん、鶏ミンチ、ねぎ、人参、うすあげ、しょうゆ ごぼう、人参、かつおぶし、しょうゆ じゃがいも、青のり | 29 | 水 | 軟飯 | 大豆の煮物 三度豆と春雨のとろとろ煮 レタスとしいたけのみそ汁 | 大豆、人参、玉ねぎ、三度豆、しょうゆ 三度豆、春雨、しょうゆ、片栗粉 レタス、しいたけ、ねぎ、みそ |
| 14 | 火 | 軟飯 | 野菜のそぼろあん 小松菜とうすあげの煮物 きのこスープ | 鶏ミンチ、きゃべつ、人参、玉ねぎ、青菜、しょうゆ、片栗粉 小松菜、うすあげ、しょうゆ しめじ、えのき、しいたけ、しょうゆ | 30 | 木 | 軟飯 | じゃがいものそぼろ煮 ひじき煮 チンゲン菜のみそ汁 | 鶏ミンチ、じゃがいも、青菜、しょうゆ ひじき、干切大根、人参、もやし、しょうゆ チンゲン菜、ねぎ、みそ |
| 15 | 水 | 軟飯 | 豆腐のふくら煮 三度豆のおかか煮 春雨とわかめのみそ汁 | 豆腐、玉ねぎ、白菜、小松菜、しょうゆ 三度豆、かつおぶし 春雨、わかめ、みそ | 31 | 金 | 丼 | 鶏ひき肉の春雨丼 さつまいもの甘煮 ブロッコリーと麩のみそ汁 | 鶏ミンチ、春雨、青菜、人参、しょうゆ さつまいも、砂糖 ブロッコリー、麩、みそ |
| 16 | 木 | 軟飯 | 白身魚の人参ソース 五目野菜煮 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 | 白身魚、人参 もやし、きゅうり、人参、うすあげ、えのき、しょうゆ 玉ねぎ、じゃがいも、みそ | ※適宜和風だしを使用します。 | | | | |

