

5月 離乳食献立表《中期》

日	曜日	献立名		主な材料	月	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	金	軟飯	豆腐のあんかけ ほうれん草のだし煮 白菜としめじのみそ汁	豆腐・玉ねぎ・人参 ほうれん草 白菜・しめじ	18	月	軟飯	ツナじゃが ブロッコリーとだし煮 玉ねぎと人参のすまし汁	ツナ・じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ・人参
2	土	軟飯	ツナじゃが 小松菜のだし煮 玉ねぎと人参のすまし汁	ツナ・じゃが芋 小松菜 玉ねぎ・人参	19	火	軟飯	そぼろあん きゅうりのおかか和え 豆腐と水菜のすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 きゅうり・かつお節 豆腐・水菜
4	月	みどりの日			20	水	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 大根となめこのすまし汁	白身魚・人参 ほうれん草 大根・なめこ
5	火	子どもの日			21	木	うどん	煮込みうどん きゅうりのだし煮 ほうれん草のおかか和え	うどん・豆腐・大根・人参 きゅうり ほうれん草・かつお節
6	水	振替休日			22	金	軟飯	白身魚のだし煮 かぼちゃの甘煮 小松菜ともやしのみそ汁	白身魚 かぼちゃ 小松菜・もやし
7	木	軟飯	白身魚のだし煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 麩と小松菜のすまし汁	白身魚 ブロッコリー・じゃが芋 麩・小松菜	23	土	おじや	みそおじや	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ほうれん草
8	金	軟飯	鶏煮 きゅうりのおかか和え じゃが芋とキャベツのスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 きゅうり・かつお節 じゃが芋・キャベツ	25	月	軟飯	豆腐のそぼろあん きゅうりと人参のココロ煮 わかめのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり・人参 わかめ
9	土	おじや	具沢山おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参	26	火	軟飯	白身魚のみそ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 もやしとなすのすまし汁	白身魚 ほうれん草・人参 もやし・なす
11	月	うどん	お肉うどん きゅうりと人参のサラダ 青梗菜のだし煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり・人参 青梗菜	27	水	うどん	野菜うどん 三度豆とツナのサラダ ココロ煮	うどん・白菜・玉ねぎ・もやし 三度豆・ツナ じゃが芋・人参
12	火	軟飯	白身魚と人参の一緒煮 キャベツのおかか和え 玉ねぎと豆苗のみそ汁	白身魚・人参 キャベツ・かつお節 玉ねぎ・豆苗	28	木	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ ポテトスープ	白身魚 キャベツ・人参 じゃが芋
13	水	軟飯	白身魚のだし煮 ココロ煮 しめじとえのきのスープ	白身魚 じゃが芋・人参 しめじ・えのき	29	金	軟飯	そぼろとほうれん草のとろとろ ブロッコリーと人参のやわらか煮 わかめスープ	鶏ミンチ・ほうれん草 ブロッコリー・人参 わかめ
14	木	軟飯	みそ煮 小松菜のだし煮 冬瓜と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・キャベツ・人参 小松菜 冬瓜・三つ葉	30	土	軟飯	中華風おじや	米・もやし・小松菜・人参
15	金	軟飯	豆腐のあんかけ ほうれん草と人参のやわらか煮 レタスのスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ ほうれん草・人参 レタス					
16	土	軟飯	白身魚のだし煮 マッシュポテト 三度豆と人参のすまし汁	白身魚 じゃが芋 三度豆・人参					