

## 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	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 小松菜のすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 小松菜	18	火	うどん	ツナうどん ブロッコリーのだし煮 ココロ煮	うどん・ツナ・玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋・人参
3	月	軟飯	憲法記念日		19	水	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりのおかか和え キャベツとねぎのみそ汁	鱈 きゅうり・かつお節 キャベツ・ねぎ
4	火	軟飯	みどりの日		20	木	軟飯	鮭のだし煮 キャベツと人参のサラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁	鮭 キャベツ・人参 豆腐・三つ葉
5	水	軟飯	こどもの日		21	金	軟飯	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のだし煮 玉ねぎとしめじのスープ	じゃが芋・鶏ミンチ・人参 ほうれん草 玉ねぎ・しめじ
6	木	軟飯	鱈のおろし煮 ほうれん草のだし煮 じゃが芋と人参のみそ汁	鱈・大根 ほうれん草 じゃが芋・人参	22	土	おじや	みそ煮込みおじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参
7	金	軟飯	豆腐の野菜煮 小松菜のだし煮 麩と三つ葉のすまし汁	豆腐・キャベツ・人参 小松菜 麩・三つ葉	24	月	軟飯	肉豆腐 ほうれん草のおかか和え わかめとねぎのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・人参 ほうれん草・かつお節 わかめ・ねぎ
8	土	おじや	ツナおじや	米・ツナ・玉ねぎ・ねぎ・人参	25	火	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 なすとねぎのすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 なす・ねぎ
10	月	うどん	みそ煮込みうどん ブロッコリーと人参のサラダ きゅうりのだし煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 きゅうり	26	水	うどん	お肉うどん きゅうりのだし煮 大根のおかか和え	うどん・鶏ミンチ・人参 きゅうり 大根・かつお節
11	火	軟飯	鮭のだし煮 三度豆のおかか和え 白菜と大根のみそ汁	鮭 三度豆・かつお節 白菜・大根	27	木	軟飯	豆腐のそぼろあん 小松菜のだし煮 青梗菜と人参のスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ 小松菜 青梗菜・人参
12	水	軟飯	鱈と人参の一緒煮 青のりポテト キャベツスープ	鱈・人参 じゃが芋・青のり キャベツ	28	金	軟飯	豆腐のツナ煮 ブロッコリーのだし煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	豆腐・ツナ・ほうれん草 ブロッコリー じゃが芋・玉ねぎ
13	木	軟飯	ツナじゃが かぼちゃの甘煮 玉ねぎスープ	ツナ・じゃが芋・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ	29	土	おじや	ツナおじや	米・ツナ・小松菜・人参
14	金	軟飯	豆腐の野菜煮 ほうれん草のだし煮 白菜とねぎのすまし汁	豆腐・玉ねぎ・人参 ほうれん草 白菜・ねぎ	31	月	軟飯	鱈のだし煮 三度豆のおかか和え しめじとえのきのスープ	鱈 三度豆・かつお節 しめじ・えのき
15	土	軟飯	鱈のだし煮 三度豆のおかか和え 大根と人参のすまし汁	鱈 三度豆・かつお節 大根・人参					
17	月	軟飯	そぼろあん 青のりポテト 麩と小松菜のすまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・青のり 麩・小松菜					