

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	
2	月	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりのおかか和え キャベツと人参のスープ	鱈 きゅうり・かつお節 キャベツ・人参	18	水	軟飯	豆腐のあんかけ ブロッコリーのだし煮 玉ねぎのスープ	豆腐・小松菜・人参 ブロッコリー 玉ねぎ
3	火		憲法記念日		19	木	うどん	みそ煮込みうどん 青のりポテト 三度豆のだし煮	うどん・鶏ミンチ・大根・人参・みそ じゃが芋・青のり 三度豆
4	水		みどりの日		20	金	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりのおかか和え オクラと人参のすまし汁	鱈 きゅうり・かつお節 オクラ・人参
5	木		こどもの日		21	土	軟飯	鱈と人参の一緒煮 小松菜のだし煮 じゃが芋とたまねぎのすまし汁	鱈・人参 小松菜 じゃが芋・玉ねぎ
6	金	軟飯	豆腐のツナあん ほうれん草のだし煮 麩とわかめのみそ汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ・人参 ほうれん草 麩・わかめ・みそ	23	月	軟飯	じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎと人参のみそ汁	じゃが芋・ツナ ブロッコリー・かつお節 玉ねぎ・人参・みそ
7	土	軟飯	鱈のだし煮 青のりポテト 三度豆と人参のすまし汁	鱈 じゃが芋・青のり 三度豆・人参	24	火	軟飯	鮭のだし煮 キャベツのおかか和え 冬瓜とねぎのスープ	鮭 キャベツ・かつお節 冬瓜・ねぎ
9	月	うどん	煮込みうどん ココロ煮 ブロッコリーのだし煮	うどん・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・人参 ブロッコリー	25	水	軟飯	そぼろあん ほうれん草のだし煮 白菜のスープ	鶏ミンチ・小松菜・人参 ほうれん草 白菜
10	火	軟飯	キャベツのそぼろ煮 小松菜の納豆和え 冬瓜と三つ葉のすまし汁	鶏ミンチ・キャベツ・人参 小松菜・納豆 冬瓜・三つ葉	26	木	軟飯	肉豆腐 小松菜のだし煮 玉ねぎと水菜のすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・人参 小松菜 玉ねぎ・水菜
11	水	軟飯	鱈のだし煮 かぼちゃの甘煮 じゃが芋とねぎのみそ汁	鱈 かぼちゃ じゃが芋・ねぎ・みそ	27	金	軟飯	鱈のだし煮 レタスと人参のサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鱈 レタス・人参 じゃが芋・玉ねぎ・みそ
12	木	軟飯	豆腐のツナあん きゅうりのおかか和え じゃが芋と人参のすまし汁	豆腐・ツナ・玉ねぎ きゅうり・かつお節 じゃが芋・人参	28	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参
13	金	軟飯	鱈のおろし煮 キャベツのだし煮 小松菜と人参のスープ	鱈・大根 キャベツ 小松菜・人参	30	月	軟飯	鱈と人参の一緒煮 三度豆のだし煮 麩と小松菜のすまし汁	鱈・人参 三度豆 麩・小松菜
14	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参	31	火	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ほうれん草と人参のお浸し	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・人参 じゃが芋・青のり ほうれん草・人参
16	月	軟飯	豆腐のそぼろあん ブロッコリーのだし煮 ほうれん草と人参のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草・人参・みそ					
17	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					