

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	月	軟飯	鱈のだし煮 じゃが芋と人参の甘煮 ほうれん草としめじのお汁	鱈・醤油・だし じゃが芋・人参・砂糖・だし ほうれん草・だし	17	水	軟飯	そぼろあん きゅうりと人参のサラダ じゃが芋とわかめのお汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし きゅうり・人参・醤油・だし じゃが芋・わかめ・だし
2	火	軟飯	じゃが芋のそぼろあん きゅうりのおかか和え キャベツと人参のお汁	鶏ミンチ・じゃが芋・醤油・だし きゅうり・かつお節・だし キャベツ・人参・だし	18	木	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ブロッコリーのだし煮	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・みそ・だし じゃが芋・青のり・だし ブロッコリー・だし
3	水		憲法記念日		19	金	軟飯	じゃが芋のツナあん 小松菜のおかか和え 玉ねぎと人参のお汁	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし 小松菜・かつお節・だし 玉ねぎ・人参・だし
4	木		みどりの日		20	土		参観日	
5	金		子どもの日		22	月	軟飯	豆腐とそぼろのみそ煮 きゅうりのおかか和え ほうれん草と人参のお汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・みそ・だし きゅうり・かつお節・だし ほうれん草・人参・だし
6	土	軟飯	鱈のだし煮 キャベツと人参のサラダ ほうれん草のお汁	鱈・醤油・だし キャベツ・人参・醤油・だし ほうれん草・だし	23	火	軟飯	ツナじゃが ほうれん草のだし煮 豆腐とわかめのお汁	ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油・だし ほうれん草・だし 豆腐・わかめ・だし
8	月	軟飯	豆腐のそぼろあん ブロッコリーのだし煮 麩とわかめのお汁	豆腐・鶏ミンチ・人参・醤油・だし ブロッコリー・だし 麩・わかめ・だし	24	水	軟飯	鱈と人参の一緒煮 キャベツのおかか和え ほうれん草と玉ねぎのお汁	鱈・人参・醤油・だし キャベツ・かつお節・だし ほうれん草・玉ねぎ・だし
9	火	うどん	煮込みうどん ココロ煮 ほうれん草のおかか和え	うどん・ツナ・わかめ・醤油・だし じゃが芋・人参・だし ほうれん草・かつお節・だし	25	木	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりと人参のやわらか煮 白菜とほうれん草のお汁	鱈・醤油・だし きゅうり・人参・だし 白菜・ほうれん草・だし
10	水	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のだし煮 豆腐と青ねぎのみそ汁	鱈・醤油・だし 三度豆・人参・だし 豆腐・青ねぎ・みそ・だし	26	金	うどん	煮込みうどん 青のりポテト 三度豆と人参のだし煮	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・ほうれん草・みそ・だし じゃが芋・青のり・だし 三度豆・人参・だし
11	木	軟飯	なすのそぼろ煮 きゅうりのおかか和え キャベツと人参のお汁	鶏ミンチ・なす・玉ねぎ・醤油・だし きゅうり・かつお節・だし キャベツ・人参・だし	27	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・青ねぎ・醤油・だし
12	金	軟飯	豆腐のそぼろあん 小松菜と人参のやわらか煮 じゃが芋と水菜のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし 小松菜・人参・だし じゃが芋・水菜・みそ・だし	29	月	軟飯	じゃが芋のそぼろあん 小松菜と人参のだし煮 わかめと玉ねぎのお汁	鶏ミンチ・じゃが芋・三度豆・醤油・だし 小松菜・人参・だし わかめ・玉ねぎ・だし
13	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし	30	火	軟飯	鱈のおかか煮 ほうれん草の納豆和え じゃが芋と人参のお汁	鱈・かつお節・醤油・だし ほうれん草・納豆・だし じゃが芋・人参・だし
15	月	軟飯	野菜のみそ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐と人参のお汁	鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・みそ・だし ほうれん草・かつお節・だし 豆腐・人参・青ねぎ・だし	31	水	軟飯	ほうれん草のツナ和え ブロッコリーとレタスのだし煮 白菜と人参のお汁	ツナ・ほうれん草・玉ねぎ・醤油・だし ブロッコリー・レタス・だし 白菜・人参・だし
16	火	軟飯	鱈の青のり和え ココロ煮 なすと青ねぎのお汁	鱈・青のり・醤油・だし じゃが芋・人参・だし なす・青ねぎ・だし					