

5月 離乳食献立表《後期》

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みそ汁	鱈・醤油・だし じゃが芋・人参・砂糖・醤油・だし ほうれん草・しめじ・みそ・だし	17	水	パスタ	ツナと玉ねぎのパスタ きゅうりと人参のサラダ じゃが芋とえりんぎのスープ	パスタ・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし きゅうり・人参・醤油・だし じゃが芋・ほうれん草・鶏ガラ
2	火	軟飯	鶏肉とじゃが芋の煮物 きゅうりのおかか和え キャベツと人参のスープ	鶏むね肉・じゃが芋・醤油・だし きゅうり・かつお節・醤油・だし キャベツ・人参・鶏ガラ	18	木	うどん	煮込みうどん 青のりポテト ブロッコリーのごま和え	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・ごま・醤油・だし
3	水		憲法記念日		19	金	軟飯	じゃが芋のツナあん 小松菜とうす揚げの煮物 オクラとなめこのみそ汁	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・醤油・だし 小松菜・うす揚げ・砂糖・醤油・だし オクラ・なめこ・みそ・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	絹揚げと鶏肉の炒め煮 きゅうりのおかか和え コーンスープ	絹揚げ・鶏むね肉・人参・椎茸・みそ・砂糖・醤油・だし きゅうり・かつお節・醤油・だし コーンクリーム缶・青ねぎ・鶏ガラ
6	土	軟飯	鱈のだし煮 キャベツと人参のサラダ ほうれん草のすまし汁	鱈・醤油・だし キャベツ・人参・醤油・だし ほうれん草・醤油・だし	23	火	軟飯	肉じゃが ほうれん草の磯和え 豆腐とわかめのすまし汁	鶏ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油・だし ほうれん草・焼きのり・醤油・だし 豆腐・わかめ・醤油・だし
8	月	軟飯	豆腐のそぼろあん ブロッコリーのごま和え 麩とわかめのすまし汁	豆腐・鶏ミンチ・人参・醤油・だし ブロッコリー・ごま・醤油・だし 麩・わかめ・醤油・だし	24	水	軟飯	鱈と人参の一緒煮 キャベツとアスパラのサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	鱈・人参・醤油・だし キャベツ・アスパラ・醤油・だし ほうれん草・玉ねぎ・鶏ガラ
9	火	うどん	煮込みうどん ココロ煮 ほうれん草の磯和え	うどん・ささみ・うす揚げ・わかめ・醤油・だし じゃが芋・人参・醤油・だし ほうれん草・焼きのり・醤油・だし	25	木	軟飯	赤魚のだし煮 オクラと人参のおかか和え 白菜としめじのすまし汁	赤魚・醤油・だし オクラ・人参・かつお節・醤油・だし 白菜・しめじ・醤油・だし
10	水	軟飯	鱈のだし煮 三度豆と人参のごま和え 舞茸と豆腐のみそ汁	鱈・醤油・だし 三度豆・人参・ごま・醤油・だし 舞茸・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 三度豆と人参のお浸し	うどん・鶏ささみ・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・醤油・だし
11	木	軟飯	ささみのケチャップ煮 きゅうりと人参のサラダ キャベツとしめじのスープ	鶏ささみ・なす・玉ねぎ・醤油・ケチャップ きゅうり・人参・醤油・だし キャベツ・しめじ・鶏ガラ	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 里芋と水菜のみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・だし 小松菜・人参・醤油・だし 里芋・水菜・みそ・だし	29	月	軟飯	鶏肉のケチャップ煮 小松菜と人参の磯和え わかめスープ	鶏むね肉・玉ねぎ・三度豆・ケチャップ・砂糖・鶏ガラ 小松菜・人参・焼きのり わかめ・鶏ガラ
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 なめこえのきのすまし汁	鱈・かつお節・醤油・だし ほうれん草・納豆・醤油・だし なめこ・えのき・醤油・だし
15	月	軟飯	野菜のみそ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐と人参のスープ	鶏ささみ・白菜・玉ねぎ・椎茸・みそ・だし ほうれん草・かつお節・醤油・だし 豆腐・人参・青ねぎ・鶏ガラ	31	水	パスタ	ツナとほうれん草のパスタ ブロッコリーとレタスのサラダ 白菜と人参のスープ	パスタ・ツナ・ほうれん草・醤油・だし ブロッコリー・レタス・醤油・だし 白菜・人参・鶏ガラ
16	火	軟飯	鱈の青のり和え 大豆の甘煮 もやしとなすのすまし汁	鱈・青のり・醤油・だし 水煮大豆・絹揚げ・人参・椎茸・砂糖・醤油・だし もやし・なす・青ねぎ・醤油・だし					