



5月 離乳食献立表(中期)



今川学園 園長 篠瀬 実千代

日	曜日	献立名		主な材料	日	曜日	献立名		主な材料
		主食	おかず				主食	おかず	
1	月	軟飯	ツナとじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参のポッテリ煮 大根とねぎのみそ汁	ツナ缶・じゃが芋 ほうれん草・人参・醤油 大根・ねぎ・みそ	17	水	軟飯	トロロシチュー ほうれん草のおかか煮 大根とわかめのすまし汁	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油・片栗粉 ほうれん草・おかか・醤油 大根・わかめ・醤油
2	火	軟飯	白身魚の野菜あんかけ 三度豆のやわらか煮 小松菜と豆腐のすまし汁	白身魚・ほうれん草・人参・醤油・片栗粉 三度豆・醤油 小松菜・豆腐・醤油	18	木	軟飯	人参の豆腐和え 三度豆のおかか和え トマトとわかめのスープ	豆腐・人参・醤油 三度豆・おかか・醤油 トマト・わかめ・醤油
3	水		憲法記念日		19	金	軟飯	白身魚とブロッコリーの薄味煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 豆腐とほうれん草のすまし汁	白身魚・ブロッコリー・醤油 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油 豆腐・ほうれん草・醤油
4	木		みどりの日		20	土	軟飯	肉じゃが 小松菜のポッテリ煮 わかめスープ	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油 小松菜・醤油 わかめ・ほうれん草・醤油
5	金		こどもの日		22	月	軟飯	ひき肉と大根のトロみ煮 三度豆とツナの和え物 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・大根・人参・醤油・片栗粉 三度豆・ツナ・醤油 麩・わかめ・みそ
6	土	軟飯	高野豆腐と人参のあっさり煮 三度豆のくたくた煮 野菜たっぷりスープ	高野豆腐・人参・醤油 三度豆・醤油 玉ねぎ・人参・じゃがいも・醤油	23	火	軟飯	高野豆腐と人参の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 きゅうりのスープ	高野豆腐・人参・醤油 ブロッコリー・醤油 きゅうり・醤油
8	月	軟飯	ひき肉と豆腐の炒め煮 ゆで野菜のおかか風味 麩とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・三度豆・醤油 ブロッコリー・人参・おかか・醤油 麩・わかめ・みそ	24	水	軟飯	鮭の磯辺和え 白菜と人参の煮物 大根とねぎのすまし汁	鮭・ほうれん草・のり 白菜・人参・醤油 大根・ねぎ・醤油
9	火	うどん	けんちんうどん ブロッコリーのおかか煮 さつま芋の甘煮/とろとろりんご	うどん・鶏ミンチ・焼き豆腐・大根・人参・醤油 ブロッコリー・おかか・醤油 さつま芋/りんご・片栗粉	25	木	軟飯	玉ねぎと人参のそぼろあんかけ ほうれん草とえのきのおひたし 納豆汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉 ほうれん草・えのき・醤油 納豆・ねぎ・みそ
10	水	軟飯	鮭と野菜の煮物 キャベツのやわらか煮 えのきと豆苗のみそ汁	鮭・人参・玉ねぎ・醤油 キャベツ・醤油 えのき・豆苗・みそ	26	金	軟飯	白身魚のきゅうりのばし アップルポテト ミネストローネ	白身魚・きゅうり・醤油 りんご・じゃが芋 玉ねぎ・人参・トマトピューレ・塩
11	木	軟飯	白身魚のグリーンソース じゃが芋と人参の煮物 豆腐と水菜のすまし汁	白身魚・ほうれん草・醤油 じゃが芋・人参・醤油 豆腐・水菜・醤油	27	土	軟飯	高野豆腐とほうれん草の煮物 じゃが芋のマッシュ 三度豆と玉ねぎのスープ	高野豆腐・ほうれん草・醤油 じゃが芋・醤油 三度豆・玉ねぎ・人参・醤油
12	金	軟飯	すき焼き風煮 小松菜とツナのトロみ煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・白菜・焼き豆腐・麩・砂糖・醤油 小松菜・ツナ缶・醤油・片栗粉 じゃが芋・わかめ・みそ	29	月	軟飯	いり豆腐 三度豆のおかか煮 さつま芋とほうれん草のみそ汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・醤油 三度豆・おかか・醤油 さつま芋・ほうれん草・みそ
13	土	軟飯	白身魚とブロッコリーの吉野煮 人参サラダ 大根と玉ねぎのみそ汁	白身魚・ブロッコリー・醤油・片栗粉 人参・ほうれん草・醤油 大根・玉ねぎ・みそ	30	火	うどん	野菜煮込みうどん キャベツのうま煮 ほうれん草のくず煮/バインドバナナ	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油 キャベツ・醤油 ほうれん草・醤油・片栗粉/バナナ
15	月	軟飯	ひき肉と豆腐のトロみ煮 ブロッコリーと麩のおひたし じゃが芋とわかめのすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・醤油・片栗粉 ブロッコリー・麩・醤油 じゃが芋・わかめ・醤油	31	水	軟飯	鮭の照り焼き 小松菜のおかか煮 白菜と人参のすまし汁	鮭・醤油・砂糖・片栗粉 小松菜・おかか・醤油 白菜・人参・醤油
16	火	軟飯	ツナと野菜のスープ煮 白菜のお浸し 豆腐とねぎのみそ汁	ツナ缶・玉ねぎ・じゃが芋・三度豆・醤油 白菜・人参・おかか 豆腐・ねぎ・みそ					

※適宜和風だしを使用します。

