



5月 予定献立表 (3群) 離乳食



日	曜日	献立名		材料名			
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	水	全粥 鮭のとろとろ煮 小松菜の煮浸し	マッシュポテト	さけ/牛乳	精白米/じゃがいも /上白糖/片栗粉	にんじん/コーン/こまつな	昆布だし/こいくちしょうゆ
2	木	全粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのおかか煮	にんじん粥	木綿豆腐/かつお節	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじん/キャベツ	こいくちしょうゆ/昆布だし
7	火	全粥 ツナのケチャップ煮 バナナ	小松菜粥	ツナ缶	精白米/上白糖/片栗粉	たまねぎ/にんじん/キャベツ/バナナ/こまつな	昆布だし/トマトケチャップ
8	水	全粥 カレーとキャベツの煮物 じゃがいもの味噌汁	ブロッコリー粥	かれい	精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも	にんじん/キャベツ/コーン/たまねぎ/こまつな/ブロッコリー	こいくちしょうゆ/昆布だし/みそ
9	木	全粥 豆腐のおかか煮 ほうれん草の煮浸し	しらす粥	木綿豆腐/かつお節/しらす干し	精白米/上白糖	にんじん/たまねぎ/チンゲンサイ/ほうれんそう /あおのり	こいくちしょうゆ/昆布だし
10	金	ツナスパゲティ じゃがいもと人参の煮物 ヨーグルト	おかか粥	ツナ缶/ヨーグルト/かつお節	スパゲティ/上白糖/片栗粉/じゃがいも/精白米	たまねぎ/にんじん/ほうれんそう /コーン	トマトケチャップ/昆布だし/こいくちしょうゆ
13	月	全粥 カレーの野菜あんかけ じゃがいもの煮物	にんじん粥	かれい	精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/こまつな	こいくちしょうゆ/昆布だし
14	火	パン粥 ツナのトマトクリーム煮 キャベツの煮浸し	きなこ粥	ツナ缶/牛乳/きな粉	ロールパン/じゃがいも/上白糖/片栗粉/精白米	たまねぎ/ほうれんそう /コーン/にんじん/キャベツ	トマトケチャップ/昆布だし/こいくちしょうゆ
15	水	全粥 豆腐の味噌煮 小松菜の煮浸し	コーンフレーク	木綿豆腐	精白米/片栗粉/上白糖/コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/こまつな	みそ/昆布だし/こいくちしょうゆ
16	木	煮込みうどん さつまいもの甘煮 バナナ	コーン粥	ツナ缶	うどん/上白糖/さつまいも/精白米	にんじん/こまつな/バナナ/コーン	昆布だし/こいくちしょうゆ
17	金	納豆粥 とろとろ肉じゃが キャベツの煮浸し	おかか粥	挽きわり納豆/鶏ひき肉/かつお節	精白米/じゃがいも/上白糖	たまねぎ/にんじん/キャベツ	昆布だし/こいくちしょうゆ
20	月	全粥 カレーのとろとろ煮 紅白煮	ケチャップリゾット	かれい	精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも	こまつな/にんじん/たまねぎ/コーン	昆布だし/こいくちしょうゆ/トマトケチャップ

21	火	パン粥 ツナの豆乳煮 キャベツの煮浸し	小松菜としらす粥	ツナ缶／豆乳／しらす	食パン／じゃがいも／片栗粉／上白糖／精白米	たまねぎ／ほうれんそう／にんじん／キャベツ／ｺｰﾝ／こまつな	こいくちしょうゆ／昆布だし
22	水	全粥 豆腐のそぼろあん ブロッコリーの煮物	かぼちゃ粥	木綿豆腐／鶏ひき肉	精白米／上白糖	たまねぎ／にんじん／ブロッコリー／かぼちゃ	こいくちしょうゆ／昆布だし
23	木	味噌煮込みうどん ころころサラダ ヨーグルト	にんじん粥	高野豆腐／ヨーグルト	うどん ゆで／じゃがいも／上白糖／精白米	にんじん／キャベツ／ほうれんそう／きゅうり	みそ／こいくちしょうゆ／昆布だし
24	金	全粥 豆腐と鶏肉の煮物 キャベツと麩の味噌汁	こまつな粥	鶏ひき肉／絹ごし豆腐	精白米／上白糖／片栗粉／焼きふ	にんじん／たまねぎ／こまつな／キャベツ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
27	月	全粥 カレイの煮物 紅白煮	きなこ粥	かれい／きな粉	精白米／上白糖／片栗粉／じゃがいも	チンゲンサイ／にんじん	昆布だし／こいくちしょうゆ
28	火	全粥 茄子のそぼろあん 青梗菜のスープ	さつまいもの煮物	鶏ひき肉	精白米／上白糖／片栗粉／さつまいも	なす／にんじん／ねぎ／わかめ／チンゲンサイ	みそ／昆布だし／こいくちしょうゆ
29	水	全粥 ツナのケチャップ煮 ほうれん草の煮浸し	バナナせんべい	ツナ缶	精白米／じゃがいも／上白糖	にんじん／たまねぎ／ほうれんそう／ｺｰﾝ／バナナ	昆布だし／トマトケチャップ／こいくちしょうゆ
30	木	パン粥 鶏肉のトマト煮 温野菜サラダ	かぼちゃ粥	鶏ひき肉	食パン／上白糖／じゃがいも／精白米	たまねぎ／にんじん／キャベツ／トマト缶／ブロッコリー／かぼちゃ	トマトケチャップ／昆布だし
31	金	全粥 高野豆腐の煮物 小松菜の味噌汁	マッシュポテト	高野豆腐／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／じゃがいも	たまねぎ／にんじん／こまつな	昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ



