



5月 予定献立表 (3群) 離乳食 後期食



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	木	軟飯 鮭のやわらか煮 小松菜の煮浸し ヨーグルト	じゃがいもおやき	さけ／ヨーグルト／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／じゃがいも	コン／にんじん／こまつな	昆布だし／こいくちしょうゆ
2	金	軟飯 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか煮 花麩のすまし汁	わかめ軟飯	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳／かつお節	精白米／上白糖／片栗粉／焼きふ	たまねぎ／キャベツ／にんじん／カットわかめ	こいくちしょうゆ／昆布だし
7	水	軟飯 大豆のトマト煮 キャベツの煮浸し バナナ	青菜軟飯	水煮大豆	精白米／上白糖	たまねぎ／にんじん／ピーマン／トマト缶／キャベツ／ほうれんそう／きゅうり／バナナ／こまつな	昆布だし／こいくちしょうゆ
8	木	おかか軟飯 カレイの野菜あんかけ にんじんスティック 小松菜の味噌汁	じゃがいもおやき	かつお節／かいかい	精白米／片栗粉／上白糖／じゃがいも	たまねぎ／ピーマン／にんじん／こまつな／根深ねぎ／あおのり	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
9	金	ミートスパゲティ じゃがいもの煮物 野菜スープ オレンジ	ひじき軟飯	鶏ひき肉	スパゲティ／片栗粉／上白糖／じゃがいも／精白米	たまねぎ／にんじん／トマト缶／コン／ほうれんそう／オレンジ／ひじき	昆布だし／トマトケチャップ／こいくちしょうゆ
12	月	軟飯 しらすとじゃがいもの煮物 キャベツの磯煮 小松菜の味噌汁	きなこパン	しらす／きな粉	精白米／じゃがいも／上白糖／食パン	たまねぎ／にんじん／キャベツ／焼きのり／こまつな	昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ
13	火	軟飯 カレイの煮魚 ほうれん草の煮浸し チンゲン菜のスープ	おかか軟飯	かいかい／かつお節	精白米／上白糖	ほうれんそう／にんじん／チンゲンサイ／根深ねぎ	こいくちしょうゆ／昆布だし
14	水	軟飯 焼き鮭 ブロッコリーの煮物 じゃがいもの味噌汁	さつまいもおやき	さけ／牛乳	精白米／上白糖／じゃがいも／さつまいも／片栗粉	ブロッコリー／キャベツ／コン／たまねぎ／こまつな	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
15	木	ロールパン 大豆のトマトクリーム煮 人参きゅうりスティック ヨーグルト	ほうれん草軟飯	水煮大豆／牛乳／ヨーグルト	ロールパン／じゃがいも／上白糖／精白米	にんじん／たまねぎ／キャベツ／トマト缶／きゅうり／ほうれんそう	トマトケチャップ／昆布だし／こいくちしょうゆ
16	金	軟飯 鶏肉とキャベツの煮物 小松菜のお浸し オレンジ	コーンフレーク	鶏ひき肉	精白米／上白糖／片栗粉／コーンフレーク	キャベツ／たまねぎ／こまつな／にんじん／オレンジ	こいくちしょうゆ／昆布だし
19	月	軟飯 ひじきつくね 小松菜の煮浸し キャベツの味噌汁	きなこ蒸しパン	鶏ひき肉／絹ごし豆腐／きな粉／牛乳	精白米／片栗粉／上白糖／ホットケーキミックス	たまねぎ／ひじき／こまつな／にんじん／コン／キャベツ	こいくちしょうゆ／昆布だし／みそ
20	火	味噌煮込みうどん スティックサラダ ヨーグルト	にんじん軟飯	大豆水煮／ヨーグルト	うどん／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／昆布だし／こいくちしょうゆ

21	水	軟飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのツナ煮 南瓜の味噌汁	じゃがいもおやき	木綿豆腐／鶏ひき肉 ／ツナ缶／かつお節	精白米／上白糖／片 栗粉／じゃがいも	たまねぎ／にんじん／ブ ロccoli／きゅうり／か ぼちゃ	こいくちしょうゆ ／昆布だし／ みそ
22	木	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 人参きゅうりスティック バナナ	ヨーグルト せんべい	鶏ひき肉／ヨーグルト	精白米／じゃがいも／ 上白糖／片栗粉	にんじん／たまねぎ／ほ うれんそう／きゅうり／ バナナ	昆布だし／トマ トケチャップ／ こいくちしょうゆ
23	金	軟飯 カレーの香り煮 人参きゅうりスティック キャベツの味噌汁 オレンジ	きなこ蒸しパン	かれい／牛乳／きな 粉	精白米／上白糖／ホッ トケーキミックス	根深ねぎ／きゅうり／に んじん／キャベツ／こま つな／オレンジ	こいくちしょうゆ ／昆布だし／ みそ
26	月	軟飯 ツナのとろとろ煮 ひじきの煮物 小松菜の味噌汁	きなこパン	ツナ缶／水煮大豆／ きな粉	精白米／上白糖／片 栗粉／食パン	にんじん／たまねぎ／ひ じき／こまつな	昆布だし／こ いくちしょうゆ ／みそ
27	火	軟飯 麻婆茄子風 青梗菜のお浸し わかめスープ	さつまいもおやき	鶏ひき肉	精白米／上白糖／片 栗粉／さつまいも	なす／根深ねぎ／チン ゲンサイ／にんじん／ カットわかめ	みそ／昆布だ し／こいくちし ょうゆ
28	水	食パン 大豆のトマト煮 蒸し野菜 野菜スープ	おかか軟飯	水煮大豆／かつお節	食パン／じゃがいも／上 白糖／精白米	たまねぎ／にんじん／ト マト缶／かぼちゃ／ブ ロccoli／キャベツ	トマトケチャップ ／昆布だし／ こいくちしょうゆ
29	木	軟飯 カレーのみそ焼き にんじんスティック ほうれんそうのスープ オレンジ	しらす軟飯	かれい／しらす干し	精白米／上白糖	にんじん／ほうれんそう ／根深ねぎ／オレンジ ／あおのり	みそ／こいくち しょうゆ／昆布 だし
30	金	おかかうどん さつまいもの煮物 バナナ	コーン軟飯	かつお節	うどん／上白糖／さつま いも／精白米	にんじん／根深ねぎ／ こまつな／バナナ／コーン	昆布だし／こ いくちしょうゆ

