



# 5月 予定献立表 (3群) 離乳食 中期食



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	全粥 鮭のやわらか煮 小松菜の煮浸し ヨーグルト	マッシュポテト	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	全粥 豆腐ハンバーグ キャベツのおかか煮	わかめ粥	鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/かつお節	精白米/上白糖/片栗粉	たまねぎ/キャベツ/にんじん	こいくちしょうゆ/昆布だし
7	水	全粥 豆腐のやわらか煮 キャベツの煮浸し バナナ	青菜粥	木綿豆腐	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじん/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	おかか粥 カレイのとろとろ煮 小松菜の煮浸し	マッシュポテト	かつお節/かえい	精白米/片栗粉/上白糖/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/こまつな/あおのり	こいくちしょうゆ/昆布だし
9	金	にんじんリゾット じゃがいもの煮物 野菜スープ	ひじき粥	鶏ひき肉	片栗粉/上白糖/じゃがいも/精白米	たまねぎ/にんじん/コン/ほうれんそう/ひじき	昆布だし/こいくちしょうゆ
12	月	全粥 しらすとじゃがいもの煮物 キャベツの磯煮	きなこパン粥	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	昆布だし/こいくちしょうゆ
13	火	全粥 カレイと青梗菜の煮物 ほうれん草の煮浸し	おかか粥	かえい/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	こいくちしょうゆ/昆布だし
14	水	全粥 鮭とブロッコリーの煮物 じゃがいもの煮物	さつまいも粥	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
15	木	パン粥 豆腐のやわらか煮 人参ときゅうりの煮物 ヨーグルト	ほうれん草粥	木綿豆腐/牛乳/ヨーグルト	食パン/じゃがいも/上白糖/精白米	にんじん/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/ほうれんそう	昆布だし/こいくちしょうゆ
16	金	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 小松菜のお浸し	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	こいくちしょうゆ/昆布だし
19	月	全粥 豆腐のそぼろあん 小松菜の煮浸し	きなこ粥	鶏ひき肉/絹ごし豆腐/きな粉	精白米/片栗粉/上白糖	たまねぎ/こまつな/にんじん/コン	こいくちしょうゆ/昆布だし
20	火	煮込みうどん コロコロサラダ ヨーグルト	にんじん粥	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	昆布だし/こいくちしょうゆ

21	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／片 栗粉／じゃがいも	たまねぎ／にんじん／ブ ロッコリー／きゅうり／か ぼちゃ	こいくちしょうゆ ／昆布だし
22	木	全粥 鶏肉のとろとろ煮 人参ときゅうりの煮物 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／こ いくちしょうゆ
23	金	全粥 カレーのやわらか煮 キャベツの煮浸し	おかか粥	かれい／牛乳／かつ お節	精白米／上白糖	きゅうり／にんじん／ キャベツ／こまつな	こいくちしょうゆ ／昆布だし
26	月	全粥 豆腐のとろとろ煮 小松菜の煮浸し	きなこパン粥	木綿豆腐／きな粉	精白米／上白糖／片 栗粉／食パン	にんじん／たまねぎ／こ まつな	昆布だし／こ いくちしょうゆ
27	火	全粥 ナスのそぼろあん 青梗菜のお浸し	さつまいも粥	鶏ひき肉	精白米／上白糖／片 栗粉／さつまいも	なす／チンゲンサイ／に んじん	昆布だし／こ いくちしょうゆ
28	水	パン粥 じゃがいもの煮物 かぼちゃマッシュ	おかか粥	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／ かぼちゃ／ブロッコリー	昆布だし／こ いくちしょうゆ
29	木	全粥 カレーのやわらか煮 にんじんの煮物	しらす粥	かれい／しらす干し	精白米／上白糖	にんじん／ほうれんそう ／あおのり／たまねぎ	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	コーン粥	かつお節	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

