



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	金	全粥 豆腐あん 春キャベツのおかか煮	人参粥	木綿豆腐/牛乳/かつお節	精白米/上白糖/片栗粉/焼きふ	にんじん/きゅうり/たまねぎ/キャベツ/カットわかめ	こいくちしょうゆ/昆布だし
7	木	全粥 豆腐と野菜の煮物 バナナ	小松菜粥	木綿豆腐	精白米/上白糖/片栗粉	たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/ほうれんそう/バナナ/こまつな	こいくちしょうゆ/昆布だし
8	金	全粥 鮭のくたくた煮 玉ねぎのスープ	青菜粥	さけ	精白米/上白糖/片栗粉	こまつな/にんじん/たまねぎ	こいくちしょうゆ/昆布だし
11	月	全粥 カレー煮 ほうれん草煮浸し キャベツのスープ	青のり粥	かれい	精白米/上白糖/片栗粉	たまねぎ/ほうれんそう/にんじん/キャベツ/あおのり	こいくちしょうゆ/昆布だし
12	火	全粥 しらすと野菜の煮物 キャベツサラダ こまつなのスープ	しらす粥	しらす	精白米/じゃがいも/上白糖/片栗粉	たまねぎ/にんじん/キャベツ/こまつな	昆布だし/こいくちしょうゆ
13	水	おかか全粥 カレーの煮魚 こまつなの味噌汁	おかか粥	かつお節/かれい	精白米/上白糖	にんじん/こまつな	こいくちしょうゆ/昆布だし
14	木	全粥 豆腐の野菜煮 チンゲン菜のスープ	青菜粥	絹ごし豆腐	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
15	金	煮込みうどん ポテトと人参の煮物 ヨーグルト	人参粥	ヨーグルト	うどん ゆで/上白糖/じゃがいも/精白米	にんじん/たまねぎ/ほうれんそう	昆布だし/こいくちしょうゆ
18	月	全粥 豆腐煮 南瓜のスープ	さつまいもの甘煮 せんべい	絹ごし豆腐	精白米/上白糖/さつまいも	たまねぎ/にんじん/かぼちゃ	こいくちしょうゆ/昆布だし
19	火	全粥 豆腐のツナ煮 こまつなの煮浸し キャベツのスープ	青のり粥	絹ごし豆腐	精白米/片栗粉/上白糖	にんじん/たまねぎ/こまつな/キャベツ/あおのり	こいくちしょうゆ/昆布だし
20	水	全粥 カレーの香り煮 白菜のお浸し こまつなのスープ	おかか粥	かれい/かつお節	精白米/上白糖	根深ねぎ/はくさい/きゅうり/にんじん/こまつな	こいくちしょうゆ/昆布だし/みそ
21	木	全粥 オカカ煮 ほうれん草の煮物 バナナ	人参粥	かつお節	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/きゅうり/バナナ	こいくちしょうゆ/昆布だし

22	金	野菜うどん きゅうりと人参の煮物 ヨーグルト	ポテト煮 せんべい	ヨーグルト	うどん ゆで/じゃがいも/上白糖	にんじん/キャベツ/ほうれんそう/きゅうり	こいくちしょうゆ/昆布だし
25	月	全粥 鮭のくたくた煮 わかめのスープ ヨーグルト	じゃがいもの煮物	さけ/ヨーグルト	精白米/上白糖/片栗粉/じゃがいも	こまつな/にんじん/カットわかめ	こいくちしょうゆ/昆布だし
26	火	全粥 ツナ煮 小松菜のスープ	青菜粥	かつお節	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじん/こまつな	こいくちしょうゆ/昆布だし
27	水	全粥 カレーの中華煮 人参の煮物 バナナ	さつまいもの甘煮 せんべい	かれい	精白米/上白糖/片栗粉/さつまいも	チンゲンサイ/にんじん/こまつな/バナナ	昆布だし/こいくちしょうゆ
28	木	全粥 野菜としらすの煮物 カラフルサラダ 野菜スープ	しらすパン粥	しらす	食パン/じゃがいも/上白糖	たまねぎ/にんじん/かぼちゃ/ブロッコリー/キャベツ/こまつな	こいくちしょうゆ/昆布だし
29	金	全粥 野菜のおかか煮 さつまいもの甘煮 はくさいのスープ	さつまいも粥	木綿豆腐/かつお節	精白米/上白糖/片栗粉/さつまいも	たまねぎ/にんじん/はくさい	こいくちしょうゆ/昆布だし

