



# 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	金	軟飯 豆腐あん 春キャベツのおかか煮 花麩のすまし汁	人参軟飯	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	軟飯 豆腐と野菜の煮物 キャベツの煮浸し バナナ	小松菜軟飯	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	軟飯 鮭のくたくた煮 玉ねぎの味噌汁	青菜軟飯	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/みそ
11	月	軟飯 カレイ煮 ほうれん草煮浸し キャベツの味噌汁	青のり軟飯	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/根深ねぎ/あおのり	こいくちしょうゆ/昆布だし/みそ
12	火	軟飯 しらすと野菜の煮物 キャベツサラダ こまつなの味噌汁	しらす軟飯	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/みそ
13	水	おかか軟飯 カレイの煮魚 なめこの味噌汁	おかか軟飯	かつお節/かれい	精白米/上白糖	にんじん/こまつな/根深ねぎ	こいくちしょうゆ/昆布だし/みそ
14	木	ご飯 豆腐の野菜煮 チンゲン菜のスープ	青菜軟飯	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/根深ねぎ	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 野菜スープ ヨーグルト	人参軟飯	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	軟飯 豆腐煮 南瓜の味噌汁	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/みそ
19	火	軟飯 豆腐のツナ煮 こまつなの煮浸し キャベツの味噌汁	青のり軟飯	絹ごし豆腐/ツナ缶	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/みそ
20	水	軟飯 カレイの香り煮 白菜のお浸し こまつなの味噌汁	おかか軟飯	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	軟飯 オカカ煮 ほうれん草の煮物 バナナ	人参軟飯	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	軟飯 鮭のくたくた煮 わかめの味噌汁 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／かつお・昆布だし／みそ
26	火	軟飯 ツナ煮 小松菜の味噌汁	青菜軟飯	ツナ缶／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／みそ
27	水	軟飯 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／根深ねぎ／こまつな／バナナ	昆布だし／こいくちしょうゆ
28	木	パン粥 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	軟飯 野菜のおかか煮 さつまいもの甘煮 はくさいのスープ	さつまいも軟飯	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／ピーマン／はくさい	こいくちしょうゆ／昆布だし

