

5月 離乳食 献立表

0歳児 さくら組

		中期 (7~8カ月)		後期 (9~11カ月)		完了期 (12~18カ月)	
日	曜	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材
1	火	粥 白身魚煮 白菜のくたくた煮	白身魚/白菜 玉葱	軟飯 白身魚のトマトソース スパゲティ-サラダ 白菜のスープ オレンジ	白身 玉葱 ケチャップ トマトピューレ /スパゲティ- 胡瓜 人参/白菜 玉葱 /オレンジ	白身魚のトマトソース スパゲティ-サラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	白身 玉葱 ケチャップ トマトピューレ /スパゲティ- 卵 胡瓜 人参 マヨネーズ/白菜 玉葱 コンソメ/オレンジ
2	水	粥 キャベツの煮浸し 豆腐のすまし汁	キャベツ ブロッコリー /豆腐 人参	軟飯 すまし汁 鶏団子煮 グリーンサラダ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ ブロッコリー/ 豆腐 人参/オレンジ	ちりめんわかめご飯 若竹汁 こいのぼり型卵焼き グリーンサラダ オレンジ	ちりめんじゃこ わかめ/豆腐 たけのこ/卵 鶏ミンチ 玉葱 ケチャップ ちくわ グリンピース ケチャップ/キャベツ ブロッコリー /オレンジ
7	火	粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツ煮込み	豆腐 玉葱 鶏ミンチ /キャベツ 人参	軟飯 和風ミートローフ すまし汁 オレンジ キャベツの和え物	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 ひじき /豆腐 えのき 人参 葱/キャベツ 人参 アスパラガス/オレンジ	和風ミートローフ すまし汁 オレンジ キャベツのカレーマヨサラダ	豚ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 卵 人参 ひじき /豆腐 えのき 人参 葱/キャベツ 人参 アスパラガス カレー粉 マヨネーズ/オレンジ
8	水	粥 かぼちゃの煮物 ブロッコリーと麩の煮物	かぼちゃ/ ブロッコリー 麩	軟飯 野菜うどん パナナ かぼちゃの煮物 ブロッコリーおほかか和え	うどん 玉葱 人参 さつまいも 葱/南瓜 /ブロッコリー 糸けすり/パナナ	野菜うどん パナナ 大学かぼちゃ ブロッコリーおほかか和え	うどん 玉葱 人参 さつまいも 葱/南瓜 ごま /ブロッコリー 糸けすり/パナナ
9	木	粥 大根と豆腐の煮物 キャベツのくたくた煮	大根 豆腐 /キャベツ 人参	軟飯 鶏肉の照り煮 みそ汁 キャベツの和え物 オレンジ	鶏肉 玉葱 /大根 揚げ 小松菜 豆腐 みそ/ キャベツ 人参 えのき /オレンジ	タンダリーチキン みそ汁 キャベツのごま和え オレンジ	鶏肉 玉葱 ヨーグルト ケチャップ カレー粉/大根 揚げ 小松菜 豆腐 みそ/キャベツ 人参 えのき ごま/オレンジ
10	金	粥 白身魚煮 じゃがいもと玉葱の煮物	白身魚 /じゃがいも 玉葱	軟飯 白身魚煮 じゃが玉煮 千切り野菜のすまし汁 パナナ	白身 /じゃがいも 玉葱 /大根 人参 えのき うす揚げ 葱/パナナ	白身のサクサク焼き ジャーマンポテト 千切り野菜のすまし汁 パナナ	白身 パン粉 マヨドレ /じゃがいも 玉葱 パセリ/大根 人参 えのき うす揚げ 葱/パナナ
11	土	パン粥 果物		食パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
13	月	粥 白身魚あんかけ 大根の煮物	白身魚 玉葱 人参 /大根 人参	軟飯 ひき肉と春雨の煮物 大根サラダ スープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 春雨 /大根 胡瓜 /玉葱 人参 青梗菜/オレンジ	ひき肉と春雨の炒め物 大根サラダ 卵スープ オレンジ	豚ミンチ 玉葱 人参 春雨 なら にんにく/大根 胡瓜 かにかま すりごま/卵 玉葱 人参 青梗菜/オレンジ
14	火	粥 鶏団子煮 さつまいもマッシュ	鶏ミンチ 人参 /さつまいも 玉葱	軟飯 鶏肉の照り煮 みそ汁 おほかか和え オレンジ	鶏肉 /さつまいも 玉葱 葱 みそ/キャベツ 人参 ほうれん草 かつお節/オレンジ	鶏肉ののり塩唐揚げ みそ汁 おほかか和え オレンジ	鶏肉 片栗粉 青のり/さつまいも 玉葱 わかめ 葱 みそ/キャベツ 人参 ほうれん草 かつお節/オレンジ
15	水	粥 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと玉葱煮	豆腐 鶏ミンチ /ブロッコリー 玉葱	軟飯 豆腐のそぼろ煮 玉葱のみそ汁 ブロッコリーの和え物 パナナ	鶏ミンチ 豆腐 椎茸 人参 /みそ玉葱 人参 葱/ブロッコリー 玉葱/パナナ	和風麻婆豆腐 ワンタンスープ ブロッコリーの中華和え パナナ	豚ミンチ 豆腐 椎茸 人参 みそ 葱 生姜 にんにく/ワンタン 玉葱 人参 葱/ブロッコリー 玉葱 コーン ごま油/パナナ
16	木	粥 鶏団子煮 かぼちゃの煮物	鶏ミンチ 玉葱 /南瓜 玉葱	軟飯 鶏団子煮 大根サラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ/大根 しらす 胡瓜 /南瓜 玉葱 小松菜 豆乳 みそ/オレンジ	豚肉の生姜焼き 大根サラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 椎茸/大根 しらす 胡瓜 ごま油 /南瓜 玉葱 小松菜 豆乳 みそ/オレンジ
17	金	粥 白身魚煮 キャベツの煮浸し	白身魚 /キャベツ 人参	軟飯 白身魚煮 ほうれん草の和え物 キャベツのスープ オレンジ	白身魚/もやし 人参 揚げ ほうれん草 /キャベツ 玉葱 人参 /オレンジ	白身のみそマヨ焼き もやしのナムル キャベツのスープ オレンジ	白身 マヨネーズ みそ ごま/もやし 人参 揚げ ほうれん草 ごま油/キャベツ 玉葱 コーン 人参 鶏がらスープ/オレンジ
18	土	パン粥 果物		食パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
20	月	粥 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのくたくた煮	じゃがいも 玉葱 人参 鶏ミンチ/キャベツ 胡瓜	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのサラダ オレンジ	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー /キャベツ 胡瓜 /オレンジ	カレーシチュー コールスロー-サラダ ゆで卵 オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー カレールウ/キャベツ 胡瓜 コーン ドレッシング/卵/オレンジ
21	火	粥 白身魚のあんかけ 大根の煮物	白身魚 人参 /大根 人参	軟飯 白身のあんかけ 大豆のひじき煮 みそ汁 パナナ	白身 人参/ひじき 人参 いんげん 大豆水煮 /大根 人参 葱 みそ/パナナ	白身の葱ソース 大豆のひじき煮 豚汁 パナナ	白身 葱 小麦粉 油/ひじき 人参 いんげん ちくわ 大豆水煮 /豚肉 大根 人参 ごぼう 葱 みそ/パナナ
22	水	粥 豆腐とほうれん草煮 じゃがいも煮	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 /じゃがいも 玉葱	軟飯 じゃがいも煮 胡瓜の和え物 すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 じゃがいも /胡瓜 人参 /豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ	じゃがいもコロケ 胡瓜の昆布和え すまし汁 オレンジ	豚ミンチ 玉葱 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油/胡瓜 人参 塩昆布 /豆腐 人参 ほうれん草/オレンジ
23	木	粥 白身魚あんかけ 豆腐と小松菜の煮物	白身魚 玉葱 人参 /豆腐 小松菜	軟飯 白身魚あんかけ キャベツの和え みそ汁 パナナ	白身魚 玉葱 人参/キャベツ 胡瓜 人参 /豆腐 麩 玉葱 小松菜 みそ/パナナ	塩焼きそば チーズサラダ みそ汁 パナナ	豚肉 もやし なら 玉葱 人参 焼きそば 麵 にんにく/キャベツ 胡瓜 人参 チーズ/豆腐 麩 玉葱 小松菜 みそ/パナナ
24	金	粥 ブロッコリーと麩の煮物 じゃがいもマッシュ	ブロッコリー 麩 人参 /じゃがいも 玉葱	軟飯 鶏肉の照り煮 スパゲティ ブロッコリー スープ オレンジ	鶏肉/スパゲティ ケチャップ ブロッコリー /玉葱 じゃがいも /オレンジ	えびピラフ 照り焼きチキン スパゲティ ブロッコリー コンソメスープ オレンジ	米 玉葱 人参 えび/鶏肉/スパゲティ ケチャップ/ブロッコリー /玉葱 じゃがいも パセリ コンソメ/オレンジ
25	土	パン粥 果物		食パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
27	月	粥 鶏団子煮 キャベツと胡瓜の煮物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 /キャベツ 胡瓜	軟飯 鶏団子 オレンジ キャベツの和え物 みそ汁	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 /キャベツ 胡瓜 /大根 厚揚げ 葱 みそ /オレンジ	ブルコギ風ハンバーグ ごまネーズサラダ みそ汁 オレンジ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 なら パン粉 ごま油/キャベツ 胡瓜 ごま マヨネーズ/大根 厚揚げ 葱 みそ /オレンジ
28	火	粥 白身魚あんかけ 大根の煮物	白身魚 玉葱 人参 /大根 人参	軟飯 白身魚あんかけ 大根の和え物 パナナ 豆腐のスープ	白身魚 玉葱 人参/大根 人参 胡瓜 /豆腐 玉葱 青梗菜 /パナナ	マカロニとアスパラのグラタン 大根のサラダ パナナ 豆腐のスープ	マカロニ 玉葱 人参 豚ミンチ アスパラ 薄力粉 牛乳 粉チーズ パン粉/大根 人参 胡瓜 すりごま ごまドレッシング /豆腐 玉葱 青梗菜 鶏ガラ/パナナ
29	水	粥 鶏肉と野菜の煮物 南瓜の煮物	鶏肉 玉葱 人参 /南瓜 玉葱	軟飯 鶏肉と野菜のケチャップ煮 胡瓜とツナの和え物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 ケチャップ 人参 玉葱 /ツナ 人参 胡瓜/南瓜 豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/オレンジ	ヤンニョムチキン風 胡瓜とツナの和え物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 ケチャップ ウスター 玉葱 にんにく/ツナ 人参 胡瓜 /南瓜 豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/オレンジ
30	木	粥 白身魚煮 大根の煮物	白身魚 /大根 人参	軟飯 白身魚煮 納豆和え すまし汁 オレンジ	白身魚 生姜 にんにく 片栗粉/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 キャベツ /大根 人参 豆腐 葱 /オレンジ	白身のスタミナ揚げ 納豆和え すまし汁 オレンジ	白身魚 生姜 にんにく 片栗粉/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 キャベツ /大根 人参 豆腐 葱 /オレンジ
31	金	粥 じゃがいものそぼろ煮 小松菜と豆腐煮	じゃがいも 玉葱 人参 鶏ミンチ /豆腐 小松菜	軟飯 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 いんげん /春雨 人参 胡瓜 /豆腐 玉葱 小松菜 みそ /パナナ	中華風肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 パナナ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 白滝 いんげん オイスター/春雨 人参 胡瓜 かにかま/豆腐 玉葱 小松菜 みそ/パナナ

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期~中期 昆布だし使用。後期~ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)