

5月離乳食献立表

0歳児さくら組

後期(9~11カ月)			
日	曜	献立	主な食材
1	木	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/白菜 玉葱 /オレンジ
2	金	ちりめんご飯 こいのぼりバーグ グリーンサラダ すまし汁 オレンジ	ちりめんじゃこ 米 小松菜/鶏ミンチ 玉葱/キャベツ ブロッコリー /豆腐 わかめ/オレンジ
7	水	ツナと豆腐の煮物 すまし汁 キャベツの煮浸し オレンジ	ツナ 人參 玉葱 豆腐/玉葱 人參 えのき 葱 /キャベツ 人參 / オレンジ
8	木	白身魚煮 じゃがいもの煮物 すまし汁 パナナ	白身魚/じゃがいも 玉葱 いんげん/ 玉葱 人參 青梗菜/パナナ
9	金	和風ミートローフ 錦和え みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 人參 ひじき /大根 揚げ 小松菜 みそ/ほうれん草 人參 /オレンジ
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物	
12	月	野菜うどん パナナ みそポテト ブロッコリー煮浸し	うどん 玉葱 人參 さつまいも /ブロッコリー 胡瓜 /じゃがいも みそ/パナナ
13	火	鶏肉の照り煮 みそ汁 おかか和え オレンジ	鶏肉 玉葱/さつまいも 玉葱 わかめ 葱 みそ /キャベツ 人參 ほうれん草 かつお節/オレンジ
14	水	和風麻婆豆腐 すまし汁 南瓜煮 パナナ	豚ミンチ 豆腐 椎茸 人參 みそ 葱 生姜 にんにく/玉葱 人參 葱/南瓜 /パナナ
15	木	鶏団子煮 大根サラダ 豆乳みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 /大根 しらす 胡瓜 /南瓜 玉葱 小松菜 豆乳 みそ/オレンジ
16	金	白身魚のみそ煮 もやしの和え物 キャベツのスープ オレンジ	白身 みそ/もやし 人參 揚げ ほうれんそう /キャベツ 玉葱 人參 /オレンジ
17	土	サンドイッチ 牛乳 果物	
19	月	具たくさんスープ キャベツサラダ 白身魚煮 オレンジ	鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人參 ブロッコリー /キャベツ 胡瓜 /白身魚/オレンジ
20	火	白身魚のあんかけ 大豆のひじき煮 豚汁 パナナ	白身魚 葱 /ひじき 人參 いんげん 大豆水煮/豚肉 大根 人參 葱 みそ/パナナ
21	水	ミートボールのケチャップ煮 昆布和え すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 パン粉 片栗粉 ケチャップ ソース/わかめ 胡瓜 人參 塩昆布/豆腐 人參 ほうれん草/オレンジ
22	木	野菜のそぼろ煮 チーズサラダ みそ汁 パナナ	鶏ミンチ もやし 玉葱 人參 /キャベツ 胡瓜 人參 チーズ/豆腐 葱 玉葱 小松菜 みそ/パナナ
23	金	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 人參 いんげん /春雨 人參 胡瓜 /豆腐 玉葱 小松菜 みそ/パナナ
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物	
26	月	豆腐入り肉団子 オレンジ 切干のサラダ みそ汁	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 にら パン粉/切干 人參 胡瓜 /玉葱 厚揚げ 葱 みそ /オレンジ
27	火	マカロニとアスパラのグラタン キャベツのサラダ パナナ 豆腐のスープ	マカロニ 玉葱 人參 豚ミンチ アスパラ 薄力粉 牛乳 粉チーズ パン粉/キャベツ 胡瓜 こま /豆腐 玉葱 青梗菜 /パナナ
28	水	鶏肉のケチャップ煮 胡瓜のあっさりサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 ケチャップ/胡瓜 えのき 人參 /南瓜 豆腐 玉葱 揚げ みそ/オレンジ
29	木	白身魚煮 納豆和え すまし汁 オレンジ	白身魚 /ひきわり納豆 ほうれん草 人參 キャベツ /大根 人參 豆腐 葱 /オレンジ
30	金	野菜粥 鶏肉の照り煮 ブロッコリー煮浸し スープ パナナ	玉葱 人參/鶏肉/ブロッコリー 玉葱/キャベツ 玉葱 人參 /パナナ
31	土	サンドイッチ 牛乳 果物	

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。
午前のおやつは乳児用お菓子です。