

5月 離乳食献立表

0歳児 さくら組

| 日 曜 | 中期(7~8カ月) | | 後期(9~11カ月) | | おやつ | 完了期(12~18カ月) | | おやつ |
|------|------------------------------|------------------------------------|--|---|----------|---|---|---------------|
| | 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 土 | | | 食パン 果物 | | | サンドイッチ 果物 | | |
| 6 木 | 具たくさん粥 豆腐のすまし汁 キャベツ煮込み | 玉葱 人参 グリンピース/豆腐 玉葱 /キャベツ ブロッコリー | 具たくさん粥 豆腐のすまし汁 卵焼き キャベツ煮込み オレンジ | 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏ミンチ /卵 玉葱 人参 ツナ/キャベツ ブロッコリー/豆腐/オレンジ | 駄のラスク | チキンピラフ 若竹汁 こいのぼり型卵焼き グリーンサラダ オレンジ | 米 鶏ミンチ ミックスベジタブル 玉葱 ケチャップ/たけのこ 豆腐 わかめ /卵 玉葱 ツナ チーズ/キャベツ ブロッコリー ドレッシング/オレンジ | ゼリー |
| 7 金 | 白身魚 大根の煮物 | 白身魚/大根 人参 いんげん | 白身魚煮 大豆の煮物 豚汁 バナナ | 白身魚/大豆水煮 人参 いんげん/大根 人参 豚肉 みそ/バナナ | 乳児用せんべい | 白身魚の葱ソース 大豆のひじき煮 豚汁 バナナ | 白身 葱 小麦油/ひじき 人参 いんげん 大豆水煮 /豚肉 大根 人参 こぼろ 葱 みそ/バナナ | お菓子 |
| 8 土 | 食パン 果物 | | 食パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 10 月 | 鶏団子煮 キャベツの和え物 | 鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参 アスパラ | チーズ入りミートローフ すまし汁 キャベツの和え物 オレンジ | チーズ 鶏ミンチ 玉ねぎ 豆腐 パン粉/豆腐 えのき 人参/キャベツ 人参 アスパラ /オレンジ | 野菜粥 | チーズ入りミートローフ すまし汁 オレンジ キャベツのカレーマヨサラダ | チーズ 鶏ミンチ 玉葱 豆腐 ミックスベジ パン粉 ケチャップ /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 | 切り干し のおにぎり |
| 11 火 | 煮込みうどん 胡瓜和え | うどん 玉葱 人参 鶏肉 片栗粉/胡瓜 | 煮込みうどん 鶏蒸し団子 バナナ 胡瓜の和え物 | うどん 玉ねぎ 人参 鶏肉 /きゅうり /豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉 生姜 /バナナ | 食パン | かき玉うどん ごま和え もち米つき蒸し団子 バナナ | うどん 玉葱 人参 干椎茸 鶏肉 卵 片栗粉 青葱/胡瓜 すりごま /豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 パン粉 生姜 もち米/バナナ | ツナサンド |
| 12 水 | ポテトのそぼろ煮 野菜の美込み | メークイン 人参 鶏ミンチ/キャベツ ほうれん草 人参 | ポテトのそぼろ煮 錦和え みそ汁 オレンジ | メークイン 玉ねぎ 鳥ミンチ 人参/春雨 人参 ほうれん草/キャベツ 人参 みそ /オレンジ | ウェハース | ポテトのそぼろ煮 錦和え みそ汁 オレンジ | メークイン 人参 玉葱 鶏ミンチ スナップえんどう/ほうれん草 卵 人参 春雨/キャベツ 人参 厚揚げ みそ/オレンジ | 甘辛おやき |
| 13 木 | キャベツの煮浸し 豆腐のすまし汁 | キャベツ しらす 人参/豆腐 小松菜 | 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ | 鶏肉 玉ねぎ/キャベツ 胡瓜 しらす/豆腐 小松菜 みそ/オレンジ | パンケーキ | 鶏肉のさっぱり煮 中華風サラダ みそ汁 オレンジ | 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/キャベツ わかめ 胡瓜 しらす ごま油 /豆腐 小松菜 なめこ みそ/オレンジ | チーズケーキ バー |
| 14 金 | 白身魚煮 白菜の煮込み | 白身魚/白菜 人参 | 白身魚煮 塩昆布和え すまし汁 バナナ | 白身魚/胡瓜 白菜 人参 塩昆布/大根 人参 えのき /バナナ | 乳児用ビスケット | 白身のカレームニエル 塩昆布和え 千切り野菜のすまし汁 バナナ | 白身 バター カレー粉/胡瓜 白菜 人参 塩昆布/大根 人参 えのき うす揚げ 葱/バナナ | お菓子 するめ |
| 15 土 | 食パン 果物 | | 食パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 17 月 | さつまいも 高野の煮込み 青菜の煮浸し | さつまいも 玉葱 高野/キャベツ ほうれん草 人参 | 鶏肉の照り煮 みそ汁 おほか和え オレンジ | 鶏ひき肉 玉葱/さつまいも 玉葱 みそ /キャベツ 人参 ほうれん草/オレンジ | 食パン | 鶏肉の甘辛揚げ みそ汁 おほか和え オレンジ | 鶏肉 玉葱 片栗粉/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 | ミルクラスク |
| 18 火 | 南瓜煮 じゃがいものそぼろ煮 | 南瓜/じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ | ポトフ風 南瓜煮 ほうれん草の和えもの オレンジ | じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー 鶏ミンチ/南瓜 バター/ほうれん草 人参 もやし/オレンジ | バナナヨーグルト | ビーフシチュー 南瓜バター焼き ごま和え オレンジ | 牛肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー ビーフシチュールウ /南瓜 バター/ほうれん草 人参 もやし ごま/オレンジ | ヨーグルト バナナ |
| 19 水 | 豆乳汁 大根和え | 豆乳 南瓜 玉葱 /大根 胡瓜 | ポークビーンズ 大根サラダ 豆乳みそ汁 オレンジ | 豚肉 玉葱 人参 大豆水煮 じゃがいも 椎茸 ケチャップ トマト缶/大根 胡瓜 /南瓜 玉葱 豆乳 みそ/オレンジ | おからケーキ | ポークビーンズ こぎつねサラダ 豆乳みそ汁 オレンジ | 豚肉 玉葱 人参 大豆水煮 グリンピース じゃがいも 椎茸 ケチャップ トマト缶/大根 うす揚げ 胡瓜 /南瓜 玉葱 小松菜 豆乳 みそ/オレンジ | おからケーキ |
| 20 木 | 白身魚のあんかけ キャベツスープ | 白身魚 玉葱/キャベツ 人参 玉葱 | 白身魚のあんかけ もやしの和え物 キャベツのスープ オレンジ | 白身魚 玉葱/もやし 人参 胡瓜/キャベツ 玉葱 人参 コーン/オレンジ | マカロニきな粉 | 白身のタルタル焼き もやしのナムル キャベツのスープ オレンジ | 白身 卵 マヨネーズ パセリ/もやし 人参 胡瓜 ごま油/キャベツ 玉葱 人参 鶏がらスープ/オレンジ | マカロニきな粉 |
| 21 金 | 野菜粥 豆腐と大根の煮物 | 人参 絹さや/豆腐 大根 | 鶏ひき肉と野菜の粥 スパゲティサラダ みそ汁 バナナ | 米 鶏ミンチ 人参 絹さや/スパゲティ 人参 胡瓜/豆腐 大根 みそ/バナナ | ウェハース | 三色丼 中華スパゲティ 焼売 みそ汁 バナナ | 鶏ミンチ 卵 絹さや/スパゲティ 人参 胡瓜 コーン/シウマイ /豆腐 さつまいも 葱 みそ/バナナ | ケーキ |
| 22 土 | 食パン 果物 | | 食パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 24 月 | 野菜のそぼろ煮 さつまいも煮 | 玉葱 人参 鶏ミンチ/さつまいも | 厚揚げと野菜煮込み さつまいも煮 すまし汁 オレンジ | 厚揚げ 人参 玉葱 鶏ミンチ/さつまいも /玉葱 人参 小松菜/オレンジ | きな粉蒸しパン | 厚揚げの中華風煮 さつまいもの甘煮 かき玉汁 オレンジ | 厚揚げ 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 なら みそ 中華だし/さつまいも 玉葱 人参 卵 小松菜/オレンジ | きな粉蒸しパン |
| 25 火 | 南瓜すまし汁 白身魚あんかけ | 玉葱 人参 白身魚/南瓜 玉葱 | 鶏肉の照り煮 みそ汁 ツナサラダ バナナ | 鶏肉 /キャベツ 胡瓜 人参 ツナ/南瓜 玉葱 みそ/バナナ | 乳児用せんべい | 鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ みそ汁 バナナ | 鶏肉 パン粉 粉チーズ マヨネーズ パセリ/ツナ キャベツ 人参 胡瓜/南瓜 玉葱 葱 みそ/バナナ | お菓子 チーズ |
| 26 水 | 豆腐スープ 大根煮 | 豆乳 南瓜 玉葱 /大根 人参 | マカロニとアスパラのグラタン 大根サラダ オレンジ 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/切干 人参/豆腐 玉葱 わかめ /オレンジ | えんどう粥 | マカロニとアスパラのグラタン 切り干しのサラダ オレンジ 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/切干 大根 人参 胡瓜 すりごま ごまドレッシング /豆腐 玉葱 人参 わかめ 鶏がら/オレンジ | えんどうご飯 |
| 27 木 | 大根のそぼろ煮 玉葱スープ | 大根 人参 鶏ミンチ/玉葱 豆腐 | 大根のそぼろ煮 胡瓜の和え物 みそ汁 オレンジ | 大根 人参 鶏ミンチ/胡瓜 しらす/玉葱 葱 みそ/オレンジ | 豆乳バナナケーキ | おでん 胡瓜の酢の物 みそ汁 オレンジ | 大根 人参 卵 /胡瓜 しらす わかめ ごま/玉葱 なめこ 葱 みそ/オレンジ | 豆乳バナナ ケーキ |
| 28 金 | 白身魚煮 納豆和え | 白身魚/ほうれん草 人参 キャベツ 納豆 | 白身魚煮 納豆和え みそ汁 バナナ | 白身魚 片栗粉/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 キャベツ/じゃがいも 厚揚げ 玉葱 葱 みそ/バナナ | 駄のミルク煮 | 白身の竜田揚げ 納豆和え みそ汁 バナナ | 白身魚 生姜 片栗粉/ひきわり納豆 ほうれん草 人参 キャベツ/じゃが芋 厚揚げ 玉葱 葱 みそ/バナナ | お菓子 |
| 29 土 | 食パン 果物 | | 食パン 果物 | | | サンドイッチ 牛乳 果物 | | |
| 31 水 | 玉葱のやわらか煮 大根と豆腐のスープ | 玉葱 人参/大根 豆腐 小松菜 | 鶏肉と玉葱の煮物 みそ汁 キャベツの和え物 オレンジ | 鶏肉 玉葱/大根 小松菜 みそ/キャベツ 人参/オレンジ | 豆乳もち | タンドリーチキン 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 豆腐 小松菜 みそ/キャベツ 人参 えのき ごま/オレンジ | 豆乳もち |

離乳食初期～中期のおやつは果物が離乳食お菓子です。
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。)