

5月離乳食献立表

0歳児さくら組

		中期(7~8カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
2	月	鶏団子の煮物 キャベツ煮浸し	鶏ミンチ 玉葱 片栗粉 /キャベツ 胡瓜	ずりりんご	鮭わかめご飯 こいのぼりハンバーグ フレンチサラダ 若竹汁 オレンジ	鮭 わかめの素 米/豚ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 卵 グリーンピース ケチャップ/キャベツ ハム 胡瓜 /豆腐 たけのこ わかめ/オレンジ	牛乳 こいのぼり パン
6	金	ささみのくす煮 南瓜と豆腐のすまし汁	ささみ 片栗粉 /南瓜 豆腐 人参	ずりりんご	ささみのカレー揚げ ミモザサラダ みそ汁 オレンジ	ささみ カレー粉 片栗粉/キャベツ アスパラ 卵 人参/南瓜 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 いちご 蒸しパン
7	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
9	月	白身魚煮 青菜の煮浸し	白身魚 /ほうれん草 人参	バナナ	鶏肉の棒棒鶏焼き すまし汁 オレンジ 納豆和え	鶏肉 玉葱 ごま油 生姜 ごま/麩 人参 えのき 葱 /ほうれん草 人参 もやし 納豆/オレンジ	牛乳 パンケーキ
10	火	豆腐のそぼろ煮 じゃがいもの煮物	豆腐 鶏ミンチ 人参 /じゃがいも 玉葱	ずりりんご	和風麻婆豆腐 わかめスープ バナナ じゃがいものカレーマヨ和 え	豆腐 豚ミンチ 干し椎茸 青葱 人参 玉葱 にんにく 生姜 ごま油 みそ/わかめ 豆腐 玉葱 葱/じゃがいも 人参 胡瓜 カレー粉 マヨネーズ/バナナ	牛乳 チーズ スティックパン
11	水	じゃがいもと玉葱煮 ブロッコリー煮浸し	じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ /ブロッコリー 人参	ずりりんご	大豆のチリコンカン ワンタンスープ ブロッコリーごま酢和え オレンジ	大豆水煮 玉葱 人参 豚ミンチ じゃがいも グリーンピース ウスター ケチャップ パセリ /ワンタン 玉葱 人参 葱/ブロッコリー ごま/オレンジ	中華おこわ
12	木	豆腐と野菜の煮物 じゃがいも煮浸し	豆腐 玉葱 人参 /じゃがいも 人参	ずりりんご	ポテトのそぼろ煮 みそ汁 オーロラソース和え オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも グリーンピース/胡瓜 人参 マカロニ ケチャップ マヨネーズ/大根 うす揚げ 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 パン
13	金	白身魚煮 大根汁	白身魚 /大根 人参	バナナ	白身のカレームニエル 塩昆布和え 干切り野菜のすまし汁 バナナ	白身 カレー粉 小麦粉 /胡瓜 塩昆布 キャベツ/大根 人参 たけのこ 豆腐 葱/バナナ	牛乳 マカロニ きな粉
14	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
16	月	じゃがいものそぼろ煮 胡瓜和え	じゃがいも 鶏ミンチ /胡瓜 人参	ずりりんご	チキンカレー スパゲティ-サラダ ゆでたまご オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリーしめじ カレールウ/卵/スパゲティ- 人参 胡瓜 コーン マヨネーズ/オレンジ	牛乳 ピザトースト
17	火	白身魚 ほうれん草煮浸し	白身魚 /ほうれん草 人参	バナナ	白身の葱ソース 切干の洋風煮 すまし汁 バナナ	白身 葱/切干 人参 ベーコン いんげん/豆腐 えのき 人参 ほうれん草/バナナ	牛乳 りんご ガレット
18	水	鶏団子の煮物 キャベツ煮浸し	鶏ミンチ 玉葱 片栗粉 /キャベツ 人参	ずりりんご	鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ レタスのスープ オレンジ	鶏肉 パン粉 パセリ マヨネーズ 粉チーズ /チーズ キャベツ 人参 胡瓜/レタス 玉葱 豆腐 人参 コンソメ/オレンジ	牛乳 お菓子 青のりポテト
19	木	玉葱とお麩のくす煮 大根煮浸し	玉葱 人参 麩 /大根 人参	バナナ	ポークチャップ 大根サラダ 高野入りみそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 しめじ ケチャップ/大根 ツナ 胡瓜 /高野 つす揚げ 人参 わかめ みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
20	金	豆腐のあんかけ 白菜煮浸し	豆腐 人参 いんげん /白菜 人参	ずりりんご	ぎせい豆腐 けんちん汁 胡瓜とえのき の梅おかか和え オレンジ	鶏ミンチ 椎茸 人参 豆腐 卵 いんげん /大根 人参 豚肉 白菜 豆腐 葱/胡瓜 えのき 糸かつお 梅肉/オレンジ	牛乳 パン
21	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
23	月	白身魚あんかけ キャベツ煮浸し	白身魚 玉葱 人参 /キャベツ 人参	バナナ	ちゃんぽんめん 餃子 ビーンズサラダ バナナ	豚肉 玉葱 人参 椎茸 キャベツ 中華めん 鶏ガラ 片栗粉/餃子/大豆水煮 人参 胡瓜 卵 マヨネーズ/バナナ	牛乳 空豆 きなこの ビスケット
24	火	玉葱のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	玉葱 人参 鶏ミンチ /豆腐 ほうれん草	ずりりんご	鶏の中華マリネ 青菜のおかか和え かき玉汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 赤パプリカ 葱 生姜 ごま油 /ほうれん草 キャベツ 人参 糸けずり/卵 豆腐 わかめ/オレンジ	牛乳 おとうふ マフィン
25	水	キャベツとお麩 の煮物 胡瓜和え	キャベツ 人参 麩 /胡瓜 人参	ずりりんご	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 キャベツのスープ	豚ミンチ 玉葱 アスパラ 人参 マカロニ 小麦粉 バター パン粉 チーズ/切干 人参 胡瓜 ごま油/キャベツ コーン 玉葱 コンソメ /オレンジ	えんどうご飯
26	木	白身魚煮 さつまいもと玉葱煮	白身魚 /さつまいも 玉葱	ずりりんご	白身のピザ焼き もやしのナムル みそ汁 オレンジ	白身 玉葱 ビーマン ピザソース チーズ /もやし 人参 胡瓜 すりごま ごま油 /さつまいも 玉葱 わかめ みそ/オレンジ	牛乳 パン
27	金	鶏団子の煮物 大根のすまし汁	鶏ミンチ 玉葱 片栗粉 /大根 人参	バナナ	チキンライス 鶏肉の塩こうじ焼き スナップえんどう 人参グラッセ 豆乳スープ オレンジ	米 人参 グリーンピース ケチャップ 鶏ミンチ/鶏肉 塩こうじ/スナップえんどう 人参/大根 豆腐 人参 豆乳	牛乳 ケーキ
28	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
30	月	キャベツのそぼろ煮 胡瓜和え	キャベツ 玉葱 鶏ミンチ /胡瓜 人参	ずりりんご	イタリアンスープ 胡瓜のごま和え 花しゅうまい オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 マカロニ 卵 粉チーズ コンソメ パセリ/胡瓜 もやし ごま/豚ミンチ 玉葱 ごま油 焼売の皮/オレンジ	牛乳 豆乳バナナ ケーキ
31	火	白身魚あんかけ 青菜と豆腐のくす煮	白身魚 人参 /ほうれん草 豆腐 人参	ずりりんご	白身の竜田揚げ 錦和え みそ汁 バナナ	白身 生姜 片栗粉/ほうれん草 春雨 人参 卵/豆腐 人参 うす揚げ 小松菜 みそ/バナナ	牛乳 ポテトもち

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。
午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。