

### 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	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	月	白身魚のトマトソース 胡瓜煮込み 白菜のすまし汁	白身魚 玉葱 トマトピューレ /胡瓜 人参/白菜 玉葱	バナナ	白身魚のトマトソース スパゲティ-サラダ 白菜のスープ	白身魚 玉葱 トマトピューレ/スパゲティ- 人参 胡瓜/白菜 玉葱	麩のラスク	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 ベーコンコンソメ/オレンジ	麩のラスク
2	火	南瓜のそぼろ煮 キャベツ煮込み すまし汁	鶏ミンチ 南瓜 玉葱 /キャベツ ブロッコリー /豆腐 人参	りんご	南瓜のそぼろ煮 グリーンサラダ すまし汁	鶏ミンチ 南瓜 玉葱 /キャベツ ブロッコリー /豆腐 人参	乳児用 ウェハース	鮭わかめご飯 若竹汁 こいのぼり型卵焼き グリーンサラダ オレンジ	鮭 ワカメ 米/たけのこ 豆腐 ワカメ/卵 ツナ 玉葱 人参 ケチャップ /キャベツ ブロッコリー/オレンジ	子供の日 デザート
6	土	パン 果物			パン 果物			パン 果物		
8	月	鶏団子煮 野菜の煮浸し すまし汁	鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 人参 アスパラ /豆腐 人参	りんご	鶏団子煮 キャベツの煮浸し すまし汁	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参 アスパラ /豆腐 人参	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 豚ミンチ 玉葱 豆腐 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	中華おこわ
9	火	うどん煮込み じゃがいものそぼろ煮	うどん 玉葱 人参/鶏ミンチ 玉葱 じゃがいも	りんご	うどん煮込み じゃがいものそぼろ煮	うどん 玉葱 人参/鶏ミンチ 玉葱 じゃがいも	食パン	野菜うどん バナナ じゃがいものそぼろ煮	うどん 玉葱 人参 さつまいも 葱 /じゃがいも 人参 玉葱 鶏ミンチ/バナナ	ツナサンド
10	水	白身魚のあんかけ キャベツの煮込み みそ汁	白身魚 玉葱/キャベツ 胡瓜 /豆腐 みそ	バナナ	白身魚のあんかけ キャベツの煮込み みそ汁	白身魚 玉葱/キャベツ 胡瓜/豆腐 みそ	バナナ	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 かにかま ごま油 /豆腐 葱 なめこ みそ/オレンジ	ドーナツ
11	木	白身魚煮 胡瓜和え すまし汁	白身魚/胡瓜 人参/大根 人参	りんご	白身魚煮 胡瓜和え すまし汁	白身魚/胡瓜 人参/大根 人参	きなこ粥	白身のカレームニエル ゆかり和え 千切り野菜のすまし汁 バナナ	白身 バター カレー粉/胡瓜 えのき 人参 ゆかり/大根 人参 えのき うす揚げ 葱/バナナ	パン
12	金	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草煮込み みそ汁	じゃが芋 鶏ミンチ 玉葱 /ほうれん草 人参 /キャベツ 人参 みそ	さつまいも マッシュ	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草煮込み みそ汁	じゃが芋 鶏ミンチ 玉葱/ほうれん草 人参 春雨 /キャベツ 人参 みそ	さつまいも 煮物	鶏肉とじゃがいもの照り煮 錦和え みそ汁 オレンジ	じゃがいも 人参 玉葱 鶏肉 いんげん/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	スイート ポテト
13	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
15	月	玉葱のそぼろ煮 キャベツの煮込み みそ汁	玉葱 鶏ミンチ/キャベツ 人参 /さつまいも 玉葱 みそ	りんご	玉葱のそぼろ煮 キャベツの煮込み みそ汁	玉葱 鶏ミンチ/キャベツ 人参/さつまいも 玉葱 みそ	食パン	鶏肉ののり塩唐揚げ みそ汁 おかか和え 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	ミルクラスク
16	火	豆腐のあんかけ ブロッコリー煮浸し すまし汁	豆腐 玉葱 人参/ブロッコリー 人参/玉葱 人参	バナナ	豆腐のあんかけ ブロッコリー煮浸し すまし汁	豆腐 玉葱 人参/ブロッコリー 人参 /玉葱 人参	チーズケーキ バー	麻婆豆腐 ワンタンスープ ブロッコリーの中華和え バナナ	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/バナナ	チーズケーキ バー
17	水	白身魚の煮物 大根煮浸し 豆乳みそ汁	白身魚/大根 人参/南瓜 豆乳 みそ	バナナ	白身魚の煮物 大根煮浸し 豆乳みそ汁	白身魚/大根 人参/南瓜 豆乳 みそ	バナナ	白身魚の煮物 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	ツナピザ
18	木	白身魚のあんかけ ほうれん草煮浸し キャベツのスープ	白身魚 玉葱 人参/ほうれん草 人参/キャベツ 玉葱 人参	りんご	白身魚のあんかけ ほうれん草煮浸し キャベツのスープ	白身魚 玉葱 人参/ほうれん草 人参 揚げ /キャベツ 玉葱 人参	乳児用 ウェハース	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	パン
19	金	鶏団子煮 キャベツ煮浸し みそ汁	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参 /大根 玉葱 みそ	バナナ	鶏団子煮 キャベツ煮浸し みそ汁	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参/大根 玉葱 みそ	りんご	鶏肉のバーベキュー焼き チーズサラダ みそ汁 バナナ	鶏肉 ケチャップ ウスター 玉葱/キャベツ 人参 チーズ 胡瓜/大根 玉葱 揚げ 葱 みそ/バナナ	りんご
20	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
22	月	じゃが芋のスープ 煮込み キャベツ和え	じゃが芋 鶏ミンチ 人参 玉葱/キャベツ 人参	りんご	じゃが芋のスープ煮込み キャベツ和え	じゃが芋 鶏ミンチ 人参 玉葱/キャベツ 人参	蒸しパン	ビーフシチュー コールスロー ミートボールの甘酢煮 オレンジ	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー/キャベツ 胡瓜 コーン ドレッシング/ミートボール/オレンジ	カルピス 蒸しパン
23	火	白身魚の クリームあんかけ 大根煮浸し 豆腐のすまし汁	白身魚 玉葱 人参 牛乳/大根 人参/豆腐 人参	りんご	白身魚のクリームあんかけ 大根煮浸し 豆腐のすまし汁	白身魚 玉葱 人参 牛乳/大根 人参/豆腐 人参	えんどう粥	マカロニとアスパラのグラタン 大根のサラダ 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/大根 人参 胡瓜 すりごま ごまドレッシング /豆腐 玉葱 わかめ 鶏ガラ/オレンジ	えんどうご飯
24	水	キャベツのそぼろ煮 胡瓜とささみのくず煮 すまし汁	キャベツ 人参 鶏ミンチ/胡瓜 ささみ/麩 豆腐 玉葱	バナナ	キャベツのそぼろ煮 胡瓜とささみのくず煮 すまし汁	キャベツ 人参 鶏ミンチ/胡瓜 ささみ /麩 豆腐 玉葱	食パン	焼きそば 胡瓜とささみの和え物 すまし汁 バナナ	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 焼きそばソース/胡瓜 えのき ささみ ごま ごま油/豆腐 麩 玉葱 葱/バナナ	食パン
25	木	白身魚煮 納豆和え みそ汁	白身魚/ほうれん草 人参 キャベツ/じゃがいも 玉葱 みそ	りんご	白身魚煮 納豆和え みそ汁	白身魚/ほうれん草 人参 キャベツ/じゃがいも 玉葱 みそ	ヨーグルト バナナ	白身のスタミナ揚げ 納豆和え みそ汁 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 /じゃが芋 厚揚げ 玉葱 葱 みそ /オレンジ	ヨーグルト バナナ
26	金	じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮浸し 玉葱スープ	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 人参/玉葱	りんご	じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮浸し 玉葱スープ	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参 /玉葱	りんご	カレーライス ごまサラダ オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールー /南瓜 キャベツ ごま/オレンジ	ケーキ
27	土	パン 果物			パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
29	月	白身魚煮 いんげんの煮浸し みそ汁	白身魚/いんげん 人参/大根 人参	バナナ	白身魚煮 いんげんの煮浸し みそ汁	白身魚/いんげん 人参/大根 人参	オレンジ ゼリー	白身の葱ソース 大豆のひじき煮 豚汁 バナナ	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/バナナ	オレンジゼリー
30	火	南瓜のそぼろ煮 胡瓜和え すまし汁	南瓜 鶏ミンチ/胡瓜/豆腐 人参 ほうれん草	りんご	南瓜のそぼろ煮 胡瓜和え すまし汁	南瓜 鶏ミンチ/胡瓜/豆腐 人参 ほうれん草	スコーン	じゃがいもの焼きコロッケ 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	レーズン スコーン
31	水	鶏団子煮 キャベツ煮浸し みそ汁	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参 /大根 小松菜 みそ	りんご	鶏団子煮 キャベツ煮浸し みそ汁	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参/大根 小松菜 みそ	ミルクもち	タンドリ-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	ミルクもち

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。  
午前のおやつは乳児用お菓子です。