

5月離乳食献立表

0歳児 さくら組

日	曜	初期(5~6カ月)		中期(7~8カ月)		後期(9~11カ月)		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	献立メニュー	主な食材		
7	火	豆腐汁 キャベツ煮込み	豆腐/キャベツ ブロッコリー	野菜粥 すまし汁 キャベツ煮込み	米 玉葱 人参/豆腐 人参 /キャベツ ブロッコリー 胡瓜	野菜粥 すまし汁 鶏の照り煮 キャベツ和え物	米 玉葱 人参 グリンピース/豆腐 人参 /鶏肉/キャベツ ブロッコリー 胡瓜	赤ちゃんせんべい チーズ	カレーピラフ 若竹汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ ゼリー	米 玉葱 人参 グリンピース 豚ミンチ/たけのこ 豆腐 わかめ 人参/鶏肉/キャベツ ブロッコリー 胡瓜/ゼリー	クラッカー チーズ
8	水	白身魚煮 キャベツ煮浸し	白身魚/キャベツ 人参	白身魚煮 キャベツ煮浸し	白身魚/キャベツ 人参	白身魚煮 キャベツの煮浸し みそ汁 果物	白身魚/キャベツ アスパラ /豆腐 大根 人参 みそ/オレンジ	粥	白身魚とさつまいもの天ぷら きゃべつのおかか和え みそ汁 果物	白身魚 青のりさつまいも てんぷら粉/キャベツ アスパラ かにかまかつお節/豆腐 大根 人参 みそ/オレンジ	たけのこご飯
9	木	豆腐と野菜煮 じゃがいも煮	豆腐 玉葱 人参 白菜/じゃがいも 人参	豆腐と野菜煮 じゃがいも煮	豆腐 玉葱 人参 白菜/じゃがいも 人参	すき焼き風煮 春雨サラダ みそ汁 果物	豚肉 玉葱 人参 白菜 焼き豆腐/春雨 人参 胡瓜/じゃがいも わかめ みそ/バナナ	ヨーグルト ケーキ	すき焼き風煮 春雨サラダ みそ汁 果物	豚肉 玉葱 人参 糸こんにゃく 焼き豆腐 白菜 ごぼう/春雨 人参 胡瓜 卵/じゃがいも 厚揚げ わかめ 葱 みそ/バナナ	ヨーグルト ケーキ
10	金	白身魚あんかけ ブロッコリー煮浸し	白身魚 玉葱 人参/ブロッコリー	白身魚あんかけ ブロッコリー煮浸し	白身魚 玉葱 人参/ブロッコリー 胡瓜	豚肉のトマト煮 すまし汁 ブロッコリー和え 果物	豚肉 玉葱 人参 ケチャップ/チンゲン菜 豆腐 人参/ブロッコリー 胡瓜/オレンジ	乳児用ビスケット	ポークチャップ チンゲン菜のスープ ブロッコリーのサラダ 果物	豚肉 玉葱 人参 しめじ ケチャップ ソース/チンゲン菜 ベーコン 玉葱 豆腐 コンソメ/ブロッコリー 胡瓜 ちくわ/オレンジ	お菓子
13	月	豆腐とキャベツ煮 玉葱と人参の甘煮	豆腐 キャベツ 人参/玉葱 人参	豆腐とキャベツ煮 玉葱と人参の甘煮	豆腐 キャベツ 人参/玉葱 人参	鶏じゃがが煮 マカロニサラダ みそ汁 果物	鶏肉 玉葱 人参 メークイン/マカロニ 人参 胡瓜/キャベツ 人参 豆腐 みそ/オレンジ	おからマフィン	親子煮 マカロニサラダ みそ汁 果物	鶏肉 玉葱 人参 しめじ メークイン 小松菜 卵/マカロニ 人参 胡瓜 ツナ コーン マヨネーズ/キャベツ 人参 豆腐 みそ /オレンジ	おからマフィン
14	火	じゃがいも煮 ほうれん草煮浸し	じゃがいも /ほうれん草 キャベツ	じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草煮浸し	じゃがいも 鶏ミンチ /ほうれん草 キャベツ	肉じゃが ほうれん草の和え物 果物	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース /ほうれん草 キャベツ えのき/オレンジ	食パン	カレーシチュー ウィナー ほうれん草のごま和え 果物	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース カレールウ /ほうれん草 キャベツ えのき すりごま/オレンジ	カルシウムラスク
15	水	白身魚煮 玉葱と青菜の煮物	白身魚 /玉葱 人参 小松菜	白身魚煮 玉葱と青菜の煮物	白身魚 /玉葱 人参 小松菜	白身魚煮 切干とひじきの煮物 すまし汁 果物	白身魚/切干 人参 いんげん/玉葱 人参 しめじ 小松菜/バナナ	赤ちゃんせんべい	白身魚の塩焼き 切干とひじきの煮物 かき玉汁 果物	白身魚 /切干 人参 ひじき 平天 いんげん/玉葱 しめじ 人参 卵 小松菜/バナナ	豆腐ドーナツ
16	木	大根煮 さつまいもと豆腐煮	大根 人参 /さつまいも 豆腐	大根のそぼろ煮 さつまいもと豆腐煮	大根 人参 鶏ミンチ/さつまいも 豆腐	大根のそぼろ煮 キャベツ和え みそ汁 果物	大根 人参 鶏ミンチ/キャベツ 胡瓜 /さつまいも 豆腐 わかめ みそ/オレンジ	マカロニきなこ	おでん キャベツのあっさり和え みそ汁 果物	大根 人参 ちくわ 平天 こんにゃく 卵 厚揚げ/キャベツ 胡瓜 塩昆布/さつまいも 豆腐 わかめ みそ/オレンジ	マカロニきなこ
17	金	白身魚煮 じゃがいもと玉葱煮	白身魚 人参/じゃがいも 玉葱	白身魚煮 じゃがいもと玉葱煮	白身魚 人参/じゃがいも 玉葱	白身魚煮 みそ汁 じゃが玉煮 果物	白身魚 人参/じゃがいも 玉葱 グリンピース /キャベツ 大根 人参 みそ/オレンジ	乳児用ビスケット	揚げ豚の三色和え みそ汁 じゃが玉煮 果物	豚肉 生姜 片栗粉 ほうれん草 卵 人参 バイン缶/じゃがいも 玉葱 グリンピース/キャベツ 大根 人参 みそ/オレンジ	お菓子
18	土	パン粥		パン粥		食パン 果物			サンドイッチ 果物		
20	月	白身魚のあんかけ 大根煮	白身魚 玉葱 人参/大根 人参	白身魚のあんかけ 大根煮	白身魚 玉葱 人参/大根 人参	白身魚のあんかけ ツナサラダ みそ汁 果物	白身魚 玉葱 人参 ビーマン/ツナ キャベツ 人参 アスパラ/大根 人参 わかめ みそ /バナナ	赤ちゃんせんべい	白身魚のピザ風焼き ツナサラダ みそ汁 果物	白身魚 ケチャップ ビーマン 玉葱 チーズ/ツナ キャベツ 人参 アスパラ/大根 人参 わかめ みそ/バナナ	お菓子
21	火	じゃが芋煮 胡瓜すりおろし	メークイン 玉葱/胡瓜	じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜和え	鶏ミンチ メークイン 玉葱 /胡瓜 人参	豚肉とじゃがいもの煮物 もやし和え みそ汁 果物	豚肉 メークイン 玉葱 椎茸/もやし 人参 胡瓜/玉葱 人参 みそ/オレンジ	乳児用ビスケット	五目油炒め もやしの中中華ナムル みそ汁 果物	豚肉 メークイン 玉葱 しいたけ かまぼこ 肉す揚げ 絹さや /もやし 人参 胡瓜 うす揚げ ごま油/玉葱 人参 厚揚げ みそ /オレンジ	ショートブレッド
22	水	キャベツのしらす和え 玉葱スープ	キャベツ 胡瓜 人参 しらす /玉葱 人参	キャベツのしらす和え 玉葱スープ	キャベツ 胡瓜 人参 しらす /玉葱 人参	マカロニクリーム煮 じゃこサラダ 玉葱のスープ 果物	鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 小麦粉 バター 牛乳/キャベツ 胡瓜 人参 しらす/玉葱 人参 /オレンジ	ヨーグルト バナナ	マカロニグラタン じゃこサラダ わかめスープ 果物	鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 小麦粉 バター 粉チーズ パン粉 牛乳 /ちりめん キャベツ 胡瓜 人参 ごま油/玉葱 人参 わかめ 白ネギ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
23	木	豆腐と白菜のスープ 南瓜煮	豆腐 白菜 人参/南瓜	豆腐と白菜のスープ 南瓜煮	豆腐 白菜 人参/南瓜	豚肉と春雨の炒め煮 南瓜サラダ みそ汁 果物	豚肉 人参 春雨 小松菜/南瓜 チーズ 胡瓜 /豆腐 白菜 人参 みそ/オレンジ	豆乳蒸しパン	豚肉と春雨の炒め物 南瓜サラダ みそ汁 果物	豚肉 人参 春雨 小松菜 しめじ にんにく 中華あじ/南瓜 チーズ 胡瓜 マヨネーズ/豆腐 白菜 人参 みそ/オレンジ	豆乳蒸しパン
24	金	豆腐の野菜あんかけ キャベツ煮込み	豆腐 玉葱 人参/キャベツ 人参	豆腐の野菜あんかけ キャベツ煮込み	豆腐 玉葱 人参/キャベツ 人参	ツナそぼろ 井 すまし汁 キャベツの和え物	米 卵 ツナ 絹さや/豆腐 人参 玉葱 /キャベツ 胡瓜	バナナ	ツナそぼろ 井 すまし汁 ミートボール ゼリー キャベツのみそマヨ和え	米 卵 ツナ 絹さや/豆腐 玉葱 人参 かまぼこ/ミートボール /キャベツ 胡瓜 みそ マヨネーズ/ゼリー	ケーキ
27	月	じゃがいも煮 キャベツ煮浸し	じゃがいも/キャベツ 人参	うどん煮込み キャベツ煮浸し	うどん 玉葱 人参/キャベツ 人参	うどん煮込み キャベツ煮浸し 果物	うどん 豚肉 玉葱 人参 しいたけ/キャベツ 人参/オレンジ	食パン	かき玉うどん ちくわの照り煮 コールスローサラダ 果物	うどん 卵 うす揚げ 玉葱 人参 しいたけ 青葱 片栗粉 /ちくわ 片栗粉/キャベツ コーン 胡瓜 人参 マヨドレ/レモン果汁 /オレンジ	チーズスティック
28	火	白身魚煮 野菜煮込み	白身魚/ブロッコリー 人参 玉葱	白身魚煮 野菜煮込み	白身魚/ブロッコリー 人参 玉葱	お好み焼き風卵焼き 野菜煮込み みそ汁 果物	豚ミンチ キャベツ 人参 卵/キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー/豆腐 人参 切干 みそ/キウイフルーツ	えんどう粥	お好み焼き風卵焼き 野菜炒め 切干大根のみそ汁 果物	豚肉 キャベツ 人参 卵 お好み焼き粉 ソース 青のり/キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー ハム/豆腐 切干大根 うす揚げ 人参 青葱 みそ/キウイフルーツ	えんどうご飯
29	水	豆腐のスープ じゃがいも煮込み	豆腐 人参/じゃがいも 玉葱	豆腐のスープ じゃがいも煮込み	豆腐 人参/じゃがいも 玉葱	スパゲティ 粉ふき芋 豆腐のスープ 果物	スパゲティ 玉葱 人参 ケチャップ/ じゃがいも/豆腐 人参 玉葱/オレンジ	ロールパン	ミートスパゲティ 粉ふき芋和え かりかり胡瓜 豆腐の中華スープ 果物	豚ミンチ 玉葱 人参 ケチャップ トマトピューレ にんにく スパゲティ バセリ/じゃがいも 青のり/胡瓜 ごま油/豆腐 人参 玉葱/オレンジ	ホットドッグ
30	木	白身魚あんかけ 白菜の和え物	白身魚 玉葱 人参/白菜 人参	白身魚あんかけ 白菜の和え物	白身魚 玉葱 人参/白菜 人参	白身魚あんかけ 青菜の納豆和え みそ汁 果物	白身魚 玉葱 人参 ビーマン/小松菜 白菜 人参 納豆/キャベツ 人参 みそ/バナ ナ	じゃがいももち	白身魚の南蛮漬 青菜の納豆和え みそ汁 果物	白身魚 小麦粉 玉葱 人参 ビーマン 油/小松菜 白菜 人参 ひきわり納豆 /キャベツ 麩 人参 みそ/バナナ	じゃがいももち
31	金	豆腐の野菜あんかけ 大根煮	豆腐 人参 玉葱/大根 人参	豆腐の野菜あんかけ 大根煮	豆腐 人参 玉葱/大根 人参	ハンバーグ 大根サラダ レタススープ 果物	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 人参 玉葱 ひじき 卵/大根 胡瓜 人参/レタス 人参 豆腐 /オレンジ	赤ちゃんせんべい	和風ハンバーグ 大根サラダ レタスのコンソメスープ 果物	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 人参 玉葱 ひじき 卵 パン粉 /大根 胡瓜 人参 うす揚げ/レタス 人参 豆腐 コンソメ /オレンジ	お菓子

離乳食初期～中期のおやつは果物が離乳食用お菓子です。  
献立は、個人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。)