

5 月離乳食献立表(後期食)

日にち	曜日	午前		午後	
		献立	主な食材	献立	主な食材
1・15	木	3倍粥 ひき肉ときゃべつのみそ煮 さつまいもの煮物 3色煮 すまし汁(人参・きゃべつ)	米 豚ひき肉、きゃべつ、みそ、片栗粉 さつまいも 玉ねぎ、人参、もやし、しょうゆ、片栗粉 麴、きゃべつ、塩、しょうゆ	3倍粥 魚の青のり煮 人参のしょうゆ煮 くだもの みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	米 白身魚、青のり、塩、片栗粉 人参、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ねぎ、みそ
2・16・30	金	3倍粥 魚の煮物 じゃがいもと人参の煮物 きゃべつときゅうりのトロトロ煮 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	米 白身魚、塩、片栗粉 じゃがいも、人参、しょうゆ、片栗粉 きゃべつ、きゅうり、塩、片栗粉 わかめ、玉ねぎ、みそ	3倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーの煮物 くだもの すまし汁(小松菜・人参)	米 豆腐、鶏ひき肉、みそ、片栗粉 ブロッコリー、塩、片栗粉 小松菜、人参、塩、しょうゆ
17・31	土	3倍粥 ひき肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 きゃべつとしらすの煮物 すまし汁(豆腐・人参)	米 かぼちゃ きゃべつ、しらす、みそ、片栗粉 豆腐、人参、塩、しょうゆ	3倍粥 魚の煮物 じゃがいもの煮物 くだもの みそ汁(きゃべつ・麴)	米 白身魚、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、塩 きゃべつ、麴、みそ
19	月	3倍粥 鮭のみそ煮 高野豆腐の煮物 ほうれん草ときゃべつのトロトロ煮 すまし汁(ねぎ・人参)	米 鮭、みそ、片栗粉 高野豆腐、しょうゆ、片栗粉 ほうれん草、きゃべつ、しょうゆ、片栗粉 ねぎ、人参、塩、しょうゆ	3倍粥 ひき肉と玉ねぎの煮物 人参のしょうゆ煮 くだもの みそ汁(かぶ・きゃべつ)	米 豚ひき肉、玉ねぎ、しょうゆ、片栗粉 人参、しょうゆ、片栗粉 かぶ、きゃべつ、みそ
20	火	3倍粥 ひき肉と野菜の煮物 人参のしょうゆ煮 きゅうりとわかめの煮物 みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	米 鶏ひき肉、きゃべつ、玉ねぎ、しょうゆ、片栗粉 人参、しょうゆ、片栗粉 きゅうり、わかめ、塩、片栗粉 小松菜、玉ねぎ、みそ	3倍粥 魚のみそ煮 じゃがいもの煮物 くだもの すまし汁(麴・人参)	米 白身魚、みそ、片栗粉 じゃがいも、塩 麴、人参、塩、しょうゆ
7・21	水	煮込みうどん じゃがいものそぼろ煮 小松菜と人参の煮物	乾うどん、玉ねぎ、人参、みそ じゃがいも、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 小松菜、人参、塩、片栗粉	3倍粥 豆腐のしらすあんかけ かぶとかぶの葉の煮物 くだもの みそ汁(きゃべつ・人参)	米 豆腐、しらす、しょうゆ、片栗粉 かぶ、かぶの葉、しょうゆ、片栗粉 きゃべつ、人参、みそ
8・22	木	3倍粥 豆腐の煮物 かぼちゃレーズン煮 人参とわかめの煮物 みそ汁(きゃべつ・麴)	米 豆腐、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、干しぶどう、砂糖、塩 人参、わかめ、塩、片栗粉 きゃべつ、麴、みそ	3倍粥 魚の煮物 さつまいもの煮物 くだもの みそ汁(ねぎ・わかめ)	米 白身魚、しょうゆ、片栗粉 さつまいも ねぎ、わかめ、みそ
9・23	金	3倍粥 ひき肉と野菜の煮物 人参のみそ煮 きゃべつときゅうりのトロトロ煮 スープ(きゃべつ・人参)	米 鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、しょうゆ、片栗粉 人参、みそ、片栗粉 きゃべつ、きゅうり、塩、片栗粉 きゃべつ、人参、塩	3倍粥 魚とほうれん草の煮物 かぶの煮物 くだもの みそ汁(玉ねぎ・人参)	米 白身魚、ほうれん草、塩、片栗粉 かぶ、しょうゆ、片栗粉 玉ねぎ、人参、みそ
10・24	土	3倍粥 ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりのコロコロ煮 みそ汁(豆腐・きゃべつ)	米 鶏ひき肉、ブロッコリー、しょうゆ、片栗粉 人参、きゅうり、塩、片栗粉 豆腐、きゃべつ、みそ	3倍粥 豆腐の煮物 じゃがいもの煮物 くだもの すまし汁(わかめ・ねぎ)	米 豆腐、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、塩 わかめ、ねぎ、塩、しょうゆ
12・26	月	3倍粥 魚のみそ煮 かぶの煮物 きゃべつとわかめの煮物 みそ汁(麴・ほうれん草)	米 白身魚、みそ、片栗粉 かぶ、しょうゆ、片栗粉 きゃべつ、わかめ、しょうゆ、片栗粉 麴、ほうれん草、塩、しょうゆ	3倍粥 ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 くだもの みそ汁(じゃがいも・きゃべつ)	米 豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ じゃがいも、きゃべつ、みそ
13・27	火	納豆粥 鶏団子の煮物 小松菜と人参の煮物 きゃべつとしらすの煮物 みそ汁(じゃがいも・人参)	米、ひきわり納豆、しょうゆ 鶏ひき肉、玉ねぎ、豆腐、パン粉、しょうゆ、片栗粉 小松菜、人参、しょうゆ、片栗粉 きゃべつ、しらす、塩、片栗粉 じゃがいも、人参、みそ	3倍粥 魚のトマト煮 人参のみそ煮 くだもの すまし汁(きゃべつ・玉ねぎ)	米 白身魚、トマト、塩、片栗粉 人参、みそ、片栗粉 きゃべつ、玉ねぎ、塩、しょうゆ
14・28	金	肉みそうどん ぶどう豆 きゃべつときゅうりの煮物 スープ(わかめ・玉ねぎ)	乾うどん、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、みそ、片栗粉 大豆、干しぶどう、砂糖、しょうゆ きゃべつ、きゅうり、しょうゆ、片栗粉 わかめ、玉ねぎ、塩	3倍粥 ひき肉と野菜の煮物 じゃがいもの煮物 くだもの すまし汁(豆腐・小松菜)	米 豚ひき肉、きゃべつ、人参、みそ、片栗粉 じゃがいも、塩 豆腐、小松菜、塩、しょうゆ
29	木	あけぼの粥 さつまいものそぼろ煮 野菜のみそ煮 スープ(ほうれん草・人参) バナナ	米、人参 さつまいも、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉 きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、みそ、片栗粉 ほうれん草、人参、塩 バナナ	3倍粥 魚の青のり煮 人参のしょうゆ煮 くだもの みそ汁(じゃがいも・ねぎ)	米 白身魚、青のり、塩、片栗粉 人参、しょうゆ、片栗粉 じゃがいも、ねぎ、みそ

📅 今月の誕生会は29日(木)です📅

※献立は材料の都合により変わることがあります。