

2026 年度

## 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・29	金	硬粥 豚ひき肉と野菜のミルク煮 金時豆の煮物 人参ときゅうりのスティック煮 もやしとほうれん草のスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・牛乳・塩・片栗粉 金時豆・砂糖・醤油 人参・きゅうり・塩 もやし・ほうれん草・塩	硬粥 鮭の煮物 大根のしょうゆ煮 くだもの 玉ねぎときゃべつのみそ汁	米 鮭・塩・片栗粉 大根・醤油 玉ねぎ・きゃべつ・みそ
2・16・30	土	硬粥 ハンバーグ じゃがいもの煮物 小松菜と人参の煮物 大根ときゃべつのみそ汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 小松菜・人参・醤油・片栗粉 大根・きゃべつ・みそ	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 くだもの 豆腐と人参のすまし汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 かぼちゃ 豆腐・人参・醤油・塩
・18・	月	硬粥 鮭のわかめ煮 大根のしょうゆ煮 きゃべつのはらす煮 なすと玉ねぎのみそ汁	米 鮭・わかめ・塩・片栗粉 大根・醤油 きゃべつ・人参・はらす・塩・片栗粉 なす・玉ねぎ・みそ	硬粥 鶏団子の煮物 さつまいもの煮物 くだもの 人参と豆腐のすまし汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 さつまいも 人参・豆腐・醤油・塩
・19・	火	豚あんかけ丼 人参のみそ煮 きゃべつときゅうりの煮物 もやしと麩のすまし汁	米・豚ひき肉・チンゲン菜・玉ねぎ・醤油・片栗粉 人参・みそ きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉 もやし・麩・醤油・塩	ミートソースうどん かぼちゃの煮物 くだもの 小松菜ときゃべつのスープ	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・片栗粉 かぼちゃ 小松菜・きゃべつ・塩
・20・	水	硬粥 魚の煮物 さつまいもの煮物 ひじきと人参の煮物 豆腐とねぎのみそ汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 さつまいも ひじき・人参・醤油・片栗粉 豆腐・ねぎ・みそ	硬粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 じゃがいもの煮物 くだもの もやしと人参のすまし汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 もやし・人参・醤油・塩
7・	木	あげほの粥 ハンバーグ ゆでブロッコリー わかめときゃべつ煮物 春雨スープ	米・人参 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 わかめ・きゃべつ・塩・片栗粉 春雨・玉ねぎ・人参・塩	硬粥 魚の煮物 人参のみそ煮 くだもの ねぎとわかめのすまし汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 人参・みそ ねぎ・わかめ・醤油・塩
8・22・	金	硬粥 魚の青のり煮 さつまいもの煮物 人参ときゅうりのスティック煮 小松菜と玉ねぎのみそ汁	米 カレイ・青のり・塩・片栗粉 さつまいも 人参・きゅうり・醤油 小松菜・玉ねぎ・みそ	硬粥 豆腐のはらす煮 かぶのしょうゆ煮 くだもの チンゲン菜と麩のみそ汁	米 豆腐・はらす・塩・片栗粉 かぶ・醤油 チンゲン菜・麩・みそ
9・23・	土	硬粥 豚ひき肉と豆腐の煮物 大根のみそ煮 もやしときゃべつ煮物 麩とねぎのすまし汁	米 豚ひき肉・豆腐・醤油・片栗粉 大根・みそ もやし・きゃべつ・塩・片栗粉 麩・ねぎ・醤油・塩	2色丼 人参のしょうゆ煮 くだもの 大根とじゃがいものみそ汁	米 鶏ひき肉・ほうれん草・醤油・片栗粉 人参・醤油 大根・じゃがいも・みそ
11・25・	月	硬粥 魚のわかめ煮 高野豆腐の煮物 トマトときゅうりの煮物 じゃがいもときゃべつのみそ汁	米 カレイ・わかめ・塩・片栗粉 高野豆腐・醤油・片栗粉 トマト・きゅうり・塩・片栗粉 じゃがいも・きゃべつ・みそ	硬粥 豚ひき肉と玉ねぎの煮物 じゃがいもの煮物 くだもの 人参と豆腐のすまし汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・醤油・片栗粉 じゃがいも・塩 人参・豆腐・塩・醤油
12・26・	火	ミートソースうどん ぶどう豆 きゃべつと人参の煮物 ねぎと玉ねぎのスープ	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・片栗粉 大豆・レーズン・砂糖・醤油 きゃべつ・人参・塩・片栗粉 ねぎ・玉ねぎ・塩	硬粥 魚の野菜あんかけ ゆでブロッコリー くだもの きゃべつと麩のみそ汁	米 カレイ・玉ねぎ・人参・醤油・片栗粉 ブロッコリー・塩 きゃべつ・麩・玉ねぎ・みそ
13・27・	水	硬粥 魚の煮物 かぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮物 きゃべつと玉ねぎのすまし汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 かぼちゃ ほうれん草・人参・塩・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ・塩・醤油	煮込みうどん 肉団子の煮物 さつまいもの煮物 くだもの	うどん・ねぎ・人参・ほうれん草・醤油・塩 豚ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・みそ・片栗粉 さつまいも
14・	木	納豆粥 鶏団子のトマト煮 じゃがいもの煮物 もやしときゅうりの煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁	米・納豆・醤油 鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉・豆腐・トマトピューレ・片栗粉 じゃがいも・塩 もやし・きゅうり・塩・片栗粉 小松菜・玉ねぎ・みそ	硬粥 豆腐の煮物 人参のみそ煮 くだもの じゃがいもとわかめのすまし汁	米 豆腐・醤油・片栗粉 人参・みそ じゃがいも・わかめ・醤油・塩
21	木	煮込みうどん 鶏団子の煮物 大根のしょうゆ煮 きゃべつときゅうりの煮物	うどん・ほうれん草・人参・醤油・塩 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 大根・醤油 きゃべつ・きゅうり・塩・片栗粉	硬粥 魚の煮物 人参のみそ煮 くだもの ねぎとわかめのすまし汁	米 カレイ・醤油・片栗粉 人参・みそ ねぎ・わかめ・醤油・塩
28	木	あげほの粥 鶏団子の煮物 じゃがいもの青のり煮 わかめ煮 野菜スープ・バナナ	米・人参 鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・醤油・片栗粉 じゃがいも・青のり・塩 わかめ・きゃべつ・醤油・片栗粉 ほうれん草・人参・玉ねぎ・塩・バナナ	硬粥 豆腐の煮物 かぶのみそ煮 くだもの さつまいもとかぶの葉のすまし汁	米 豆腐・醤油・片栗粉 かぶ・みそ さつまいも・かぶの葉・醤油・塩

お粥の水分量はこどもの状況に合わせて対応いたします。

📅 今月の誕生日会は28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。