

5月 離乳食献立

		中期食(5～8か月)		後期食(9～11か月)		
		昼食		昼食		おやつ
		献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
1	木	5倍がゆ 肉豆腐 野菜煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・豆腐 きゅうり・人参	軟飯 肉豆腐 野菜煮 味噌汁	米 豚ひき肉・豆腐 きゅうり・人参 わかめ	パンケーキ ホットケーキミックス 豆乳
2	金	5倍がゆ そばろ煮 ツナ煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・ツナ・コーン・人参	軟飯 肉団子 ツナ煮 すまし汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ きゅうり・ツナ・コーン・人参 わかめ	さつま芋餅 さつま芋
7	水	あんかけごはん ほうれん草の和え物 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・もやし	あんかけごはん ほうれん草の和え物 味噌汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ ほうれん草・もやし 人参	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳
8	木	パンがゆ 鶏そばろあん じゃが芋煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ	食パン チキンボール じゃが芋煮 野菜スープ	食パン 鶏ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ キャベツ・人参	おかかがゆ 米・おかか
9	金	5倍がゆ キャベツのそばろあん きゅうりとしらす煮 具なしスープ	米 キャベツ・豚ひき肉 きゅうり・しらす・もやし	軟飯 キャベツのそばろあん きゅうりとしらす煮 味噌汁	米 キャベツ・豚ひき肉 きゅうり・しらす・もやし 玉ねぎ	乳児用おかし (赤ちゃんせんべい 又は かぼちゃボーロ)
10	土	煮込みうどん キャベツのコーン煮	うどん・玉ねぎ・豚ひき肉・人参 キャベツ・コーン・きゅうり	煮込みうどん キャベツのコーン煮	うどん・玉ねぎ・豚ひき肉・人参 キャベツ・コーン・きゅうり	蒸しパン 豆乳 蒸しパンミックス
12	月	5倍がゆ 煮魚 野菜煮 具なしスープ	米 カレイ 人参・なす・玉ねぎ	軟飯 煮魚 野菜煮 味噌汁	米 カレイ 人参・なす・玉ねぎ わかめ	コーン入りパンケーキ ホットケーキミックス 豆乳・コーン
13	火	野菜うどん ツナ煮	うどん・豚ひき肉・もやし・キャベツ ツナ・きゅうり・大根	野菜うどん ツナ煮	うどん・豚ひき肉・もやし・キャベツ ツナ・きゅうり・大根	野菜がゆ 米・人参・玉ねぎ
14	水	5倍がゆ 鶏そばろあん キャベツとツナ煮 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・ツナ・コーン	軟飯 チキンボール キャベツとツナ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・ツナ・コーン ほうれん草	じゃが芋もち じゃが芋
15	木	パンがゆ 肉と野菜煮 ブロッコリーの和え物 具なしスープ	食パン・豆乳 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゅうり・コーン	食パン 肉と野菜煮 ブロッコリーの和え物 野菜スープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゅうり・コーン キャベツ・玉ねぎ	人参がゆ 米・人参
16	金	5倍がゆ 肉じゃが じゃこと野菜の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・きゅうり・じゃこ	軟飯 肉じゃが じゃこと野菜の和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・きゅうり・じゃこ もやし	パンケーキ ホットケーキミックス 豆乳

* おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。

* 10時おやつは赤ちゃんせんべいです。

* おかずのとりみつけに片栗粉を使用しています。

5月 離乳食献立

中期食(5～8か月)			後期食(9～11か月)		
昼食			昼食		おやつ
	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名と材料
17 土	あんかけごはん キャベツとツナ煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ	あんかけごはん キャベツとツナ煮 味噌汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ じゃが芋	乳児用おかし (赤ちゃんせんべい 又は かぼちゃボーロ)
19 月	5倍がゆ 煮魚 もやしとほうれん草煮 具なしスープ	米 カレー もやし・ほうれん草・人参	軟飯 煮魚 もやしとほうれん草煮 清汁	米 カレー もやし・ほうれん草・人参 わかめ	煮込みうどん うどん・人参 豚ひき肉
20 火	うどん わかめとしらすの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・玉ねぎ わかめ・しらす・きゅうり・人参	うどん わかめとしらすの和え物	うどん・豚ひき肉・もやし・玉ねぎ わかめ・しらす・きゅうり・人参	おかかがゆ 米・おかか
21 水	5倍がゆ そばろあん トマト煮 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ トマト・人参・じゃが芋	軟飯 肉団子 トマト煮 オニオンスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ トマト・人参・じゃが芋 玉ねぎ	人参入りパンケーキ 人参・豆乳 ホットケーキミックス
22 木	パンがゆ 鶏そばろあん じゃが芋煮 具なしスープ	食パン・豆乳 鶏ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ	食パン チキンボール じゃが芋煮 野菜スープ	食パン 鶏ひき肉・玉ねぎ じゃが芋・玉ねぎ キャベツ・人参	雑炊 米・豚ひき肉 コーン
23 金	5倍がゆ キャベツのそばろあん きゅうりとしらす煮 具なしスープ	米 キャベツ・豚ひき肉 きゅうり・しらす・もやし	軟飯 キャベツのそばろあん きゅうりとしらす煮 味噌汁	米 キャベツ・豚ひき肉 きゅうり・しらす・もやし 玉ねぎ	わかめがゆ 米・わかめ
24 土	煮込みうどん キャベツのコーン煮	うどん・玉ねぎ・豚ひき肉・人参 キャベツ・コーン・きゅうり	煮込みうどん キャベツのコーン煮	うどん・玉ねぎ・豚ひき肉・人参 キャベツ・コーン・きゅうり	蒸しパン 豆乳 蒸しパンミックス
26 月	5倍がゆ 煮魚 野菜煮 具なしスープ	米 カレー 人参・なす・玉ねぎ	軟飯 煮魚 野菜煮 味噌汁	米 カレー 人参・なす・玉ねぎ わかめ	コーン入りパンケーキ ホットケーキミックス 豆乳・コーン
27 火	野菜うどん ツナ煮	うどん・豚ひき肉・もやし・キャベツ ツナ・きゅうり・大根	野菜うどん ツナ煮	うどん・豚ひき肉・もやし・キャベツ ツナ・きゅうり・大根	野菜がゆ 米・人参・玉ねぎ
28 水	5倍がゆ 鶏そばろあん キャベツとツナ煮 具なしスープ	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・ツナ・コーン	軟飯 チキンボール キャベツとツナ煮 味噌汁	米 鶏ひき肉・玉ねぎ キャベツ・ツナ・コーン ほうれん草	じゃが芋もち じゃが芋
29 木	パンがゆ 肉と野菜煮 ブロッコリーの和え物 具なしスープ	食パン・豆乳 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゅうり・コーン	食パン 肉と野菜煮 ブロッコリーの和え物 野菜スープ	食パン 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・きゅうり・コーン キャベツ・玉ねぎ	人参がゆ 米・人参
30 金	5倍がゆ 肉じゃが じゃこと野菜の和え物 具なしスープ	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・きゅうり・じゃこ	軟飯 肉じゃが じゃこと野菜の和え物 味噌汁	米 豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・きゅうり・じゃこ もやし	パンケーキ ホットケーキミックス 豆乳
31 土	あんかけごはん キャベツとツナ煮 具なしスープ	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ	あんかけごはん キャベツとツナ煮 味噌汁	米・豚ひき肉・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・ツナ じゃが芋	蒸しパン 蒸しパンミックス 豆乳

* おかゆや軟飯の状態は、お子さんの食べ進み具合で調整します。

* 10時おやつは赤ちゃんせんべいです。

* おかずのとりみつけに片栗粉を使用しています。