

# 5月 離乳食献立予定表

		中期(7~9か月)	後期(10~満1歳)	
日	献立	材料	献立	材料
1				
2	親子煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、卵、かつおだし、しょうゆ、みりん	親子煮 野菜の柔らか煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、卵、かつおだし、しょうゆ、みりん、キャベツ、ほうれん草、もやし
3	憲法記念日			
4	みどりの日			
5	こどもの日			
6	鮭のクリーム煮	鮭、玉ねぎ、ほうれん草、小麦粉、バター、牛乳、粉チーズ	鮭のバター焼き ほうれん草のかつお和	鮭、小麦粉、バター、塩、ほうれん草、かつおぶし、しょうゆ
7	煮込みちゃんぽん	中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、かつおだし	煮込みちゃんぽん	中華めん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ、かつおだし、しょうゆ
8	母の日			
9	具だくさん野菜スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、グリーンピース、コンソメ	ポトフ フルーツヨーグルト	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、グリーンピース、コンソメ、プレーンヨーグルト、いちご、りん
10	かぼちゃのそぼろあん	かぼちゃ、豚挽き肉、玉ねぎ、インゲン、しょうゆ、片栗粉	わかめスープ ひき肉と野菜の炒めもの	牛ひき肉、じゃがいも、ピーマン、玉ねぎ、わかめ、豆腐、鶏がらスープ、しょうゆ、片栗粉
11	鯖と蒸し野菜	鯖、玉ねぎ、人参、豆腐、キャベツ、塩	鯖の野菜の蒸し焼き すまし汁	鯖、玉ねぎ、人参、キャベツ、塩、豆腐、わかめ、かつおだし、しょうゆ
12	鶏団子	鶏ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、片栗粉、卵、かつおだし、しょうゆ	みそ汁 鶏団子と里芋煮	鶏ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、片栗粉、卵、里芋、かつおだし、しょうゆ、みりん、大根、油揚げ、み
13	赤魚の野菜あんかけ	赤魚、玉ねぎ、にんじん、スナップえんどう、昆布だし、トマト水煮、しょうゆ、片栗粉	すまし汁 赤魚の野菜あんかけ	赤魚、玉ねぎ、人参、スナップえんどう、昆布だし、トマト水煮、しょうゆ、片栗粉、豆腐、しめじ、
14	五目雑炊	米、鶏肉、人参、油揚げ、しいたけ、かつおだし、しょうゆ	五目雑炊	米、鶏肉、人参、油揚げ、しいたけ、かつおだし、しょうゆ
15				
16	さつま汁 金時豆の柔らか煮	鶏肉、人参、大根、こんにやく、しいたけ、じゃがいも、いりこだし、みそ、金時豆、塩	さつま汁 金時豆の甘煮	鶏肉、人参、大根、こんにやく、しいたけ、じゃがいも、いりこだし、みそ、金時豆、塩
17	卵焼き 豆腐のみそ汁	卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、豆腐、いりこだし、みそ	みそ汁 卵焼き、人参のグラッセ	卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、バター、豆腐、わかめ、いりこだし、みそ、小ねぎ
18	レバーペースト 柔らか野菜	豚レバー、キャベツ、ほうれん草、人参、コンソメ	みそ汁 レバーのもみじ和え	豚レバー、片栗粉、油、人参、キャベツ、ほうれん草、もやし、ピーナツ、しょうゆ、じゃがいも、玉
19	五目雑炊、肉だんご マッシュポテト	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ネギ、片栗粉、しょうゆ、じゃがいも、バター、チーズ	豆ごはん、ハンバーグ ポテトサラダ、イチゴ	米、グリーンピース、豚ひき肉、玉ねぎ、じゃがいも、ロースハム、きゅうり、人参、いちご
20	鯛の野菜あんかけ	鯛、玉ねぎ、人参、きゅうり、コンソメ、片栗粉、えのき	みそ汁 鯛の塩焼き	鯛、塩、きゅうり、わかめ、カニかまぼこ、塩、豆腐、玉ねぎ、人参、いりこだし、みそ
21	やわらかパスタ	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、みりん	スパゲティのトマト煮	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトケチャップ、みりん、
22				
23	五目春雨スープ煮	豚肉、キャベツ、人参、たけのこ、しいたけ、春雨、卵、鶏がらスープ	タイピーエン ひじき煮	豚肉、キャベツ、人参、たけのこ、しいたけ、春雨、卵、かまぼこ、鶏がらスープ、ひじき、油揚げ
24	鶏肉と野菜の ホワイトソース煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、スキムミルク、粉チーズ、パセリ	野菜スープ ポテトグラタン	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、マカロニ、バター小麦粉、ミルク、粉チーズ、パセリ、キャベツ
25	鯖の煮つけ、野菜煮	鯖、かつおだし、しょうゆ、みりん、かぼちゃ、人参、スナップえんどう	みそ汁 白身魚のムニエル	鯖、小麦粉、バター、パセリ、トマト、スナップえんどう、人参、かぼちゃ、油揚げ、いりこだし、みそ
26	白和え	豆腐、鶏肉、人参、しいたけ、枝豆、砂糖、しょうゆ	すまし汁 蒸し鶏、白和え	鶏肉、キャベツ、豆腐、ロースハム、枝豆、人参、しいたけ、わかめ、筍、麩、砂糖、しょうゆ、かつ
27	里芋の煮物、蒸し鶏	里芋、人参、きぬさや、鶏肉、片栗粉、塩	みそ汁 コロコロ野菜のやわらか	鶏肉、人参、大根、こんにやく、さといも、さやいんげん、厚揚げ、干しいたけ、しょうゆ、みりん
28	パングラタン	食パン、玉ねぎ、人参、しめじ、バター、小麦粉、スキムミルク、とろけるチーズ、パセリ	パングラタン	食パン、玉ねぎ、人参、しめじ、バター、小麦粉、スキムミルク、とろけるチーズ、パセリ
29				
30	具だくさん野菜スープ煮	豚肉、人参、大根、しいたけ、里芋、豆腐、コンソメ	豚汁 切り干し大根煮	豚肉、人参、大根、こんにやく、ごぼう、里芋、ねぎ、みそ、切り干し大根、油揚げ、かつおだし
31	豆腐入りコーンスープ	クリームコーン、ホールコーン、豆腐、コンソメ、片栗粉、卵	コーンスープ 豆腐のそぼろがけ	クリームコーン、ホールコーン、卵、豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ニラ、しょうゆ、片栗粉

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。