

# 5月 離乳食献立予定表

	前期	中期(7~9ヶ月)		後期(10ヶ月~1歳)	
日	材料	献立	材料	献立	材料
1	玉ねぎ 人参 鶏ささみ キャベツ	鶏ささみと野菜のやわらか煮	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	親子煮 いちご	鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 玉子 三つ葉 きゃべつ ほうれん草 いちご
2	鯛 玉ねぎ ほうれん草 トマト	鯛のクリーム煮	鯛 玉ねぎ ほうれん草	鯛のクリーム煮 みそ汁	鯛 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 油揚げ
3	憲法記念日				
4	みどりの日				
5	子どもの日				
6					
7	玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース	野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース ヨーグルト マカロニ りんご	野菜スープ ヨーグルトサラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース ヨーグルト マカロニ りんご きゅうり
8	人参 玉ねぎ 豆腐	豆腐のそぼろあん	豚挽き肉 玉ねぎ 人参 とうふ	豆腐のそぼろあん わかめスープ	豚挽き肉 人参 玉ねぎ ネギ 豆腐 わかめ えのき こねぎ
9	ひらめ 人参 そら豆 玉麩	鯖とそら豆のふわふわ煮	鯖 そら豆 麩 人参	鯖の煮つけ 人参煮 すまし汁	鯖 人参 そら豆 わかめ 麩
10	人参 じゃがいも 豆腐 玉ねぎ	鶏肉とじゃがいものコロッケ	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき じゃがいも	鶏団子 煮しめ みそ汁	鶏ひき肉 人参 ひじき ネギ 卵 じゃがいも 豆腐 わかめ
11	赤魚 玉ねぎ スナッペン えんどう	赤魚のだし煮 はんぺんとわかめの煮物	赤魚 はんぺん わかめ 玉ねぎ	赤魚の煮つけ スナッペン えんどう すまし汁	赤魚 スナッペン えんどう はんぺん わかめ 小ねぎ 玉ねぎ
12		パン粥	食パン	食パン ミルク	食パン 粉ミルク
13	母の日				
14	人参 大根 里芋	五目春雨	鶏肉 人参 きゅうり 大根 春雨	さつまいも汁 五目春雨	鶏肉 人参 ごぼう 大根 里芋 ネギ 春雨 きゅうり 卵 ロースハム
15	じゃがいも 人参 クリームコーン	コーンクリーム煮	牛ひき肉 ピーマン じゃがいも クリームコーン	じゃがいものひき肉あんかけ 中華コーンスープ	牛ひき肉 ピーマン じゃがいも クリームコーン わかめ 小ねぎ
16	ミニトマト 豆腐 小松菜 かぼ	レバーと野菜のトマト煮	豚レバー レタス ミニトマト 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜	レバー煮 具だくさんみそ汁	豚レバー 小松菜 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ
17	鯛 金時豆 キャベツ	白身魚と豆の和風煮	鯛 金時豆 キャベツ えのき 小ねぎ	鯛の塩焼き 煮豆 みそ汁	鯛 金時豆 キャベツ えのき 小ねぎ わかめ
18	鶏ささみ フロッキー 玉ねぎ 人参	鶏肉と野菜のコンソメ煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ぶろっこりー	鶏のグリル焼き ポテトサラダ すまし汁	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも わかめ えのき 小ねぎ 麩
19		五目がゆ	人参 ピーマン 鶏ささみ 米 卵	五目がゆ	人参 ピーマン 鶏ささみ 米 卵
20					
21	ほうれん草 人参 麩 さやえんどう	そぼろ粥 すまし汁	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 わかめ 麩 えのき	そぼろ粥 ひじき煮 すまし汁	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 わかめ 麩 えのき ひじき 人参 油揚げ
22	玉ねぎ 人参 じゃがいも 豆腐	肉じゃが	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも さやいんげん 糸こんにゃく	肉じゃが みそ汁	鶏ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも さやいんげん 糸こんにゃく わかめ 豆腐
23	白身魚 人参 キャベツ きゅうり	白身魚の野菜あん	白身魚 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり	白身魚のから揚げ 野菜和え みそ汁	白身魚 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり わかめ じゃがいも 油揚げ
24	鶏ささみ 玉ねぎ スナッペン えんどう	鶏ときのこのクリーム煮	鶏肉 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ パセリ	鶏ときのこのクリーム煮 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ パセリ 青さ しらす
25	人参 里芋 大根	やわらか野菜煮	鶏肉 人参 ごぼう しいたけ 大根 里芋	筑前煮 みそ汁	鶏肉 人参 ごぼう しいたけ 大根 里芋 さやいんげん 豆腐 わかめ 油揚げ
26		和風ちゃんぽん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ	和風ちゃんぽん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし かまぼこ
27					
28	人参 キャベツ 鶏ささみ	五目春雨	豚肉 人参 春雨 しいたけ キャベツ	タイピーエン 切干大根煮	豚肉 人参 春雨 しいたけ キャベツ 切干大根 油揚げ 鶏肉
29	人参 じゃがいも 玉ねぎ トマト	ふわふわ卵	鶏ひき肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ トマト 卵	スペイン風オムレツ オニオンスープ	鶏ひき肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ トマト 卵 パセリ
30	キャベツ 人参 豆腐	レバーと野菜のコンソメ煮	豚レバー 人参 キャベツ きゅうり かまぼこ	レバーと野菜のコンソメ煮 みそ汁	豚レバー 人参 キャベツ きゅうり かまぼこ わかめ 豆腐 油揚げ
31	白身魚 玉ねぎ かぼちゃ	白身魚のクリームスープ	白身魚 玉ねぎ かぼちゃ アスパラ しいたけ	白身魚のグラタン すまし汁	白身魚 玉ねぎ かぼちゃ アスパラ しいたけ えのき 麩 小ねぎ

- ・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。