

2024年

5月

離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・人参のスープ	焼きそば 人参スティック 豆腐のとろみスープ(干し椎茸抜き)
2	木	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック 切り干し大根・人参の澄まし汁	豚肉と野菜の味噌炒め(生姜・にんにく抜き) 人参スティック 千切り大根の澄まし汁(干し椎茸抜き)
7	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	人参・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・ピーマン・もやしのスープ 人参スティック ささみ・じゃが芋・玉ねぎ・三度豆柔らかか煮	栄養汁 人参スティック ジャーマンポテト(ベーコン抜き)
8	水	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	牛肉・ほうれん草・ピーマン・赤パプリカ・春雨柔らかか煮 人参スティック クリームコーン缶・チンゲン菜・人参のスープ	チャプチェ(にんにく抜き) 人参スティック 中華風コーンスープ
9	木	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 納豆・もやし・人参・キャベツ柔らかか煮 そうめん・わかめ・椎茸の澄まし汁	焼きししゃも 野菜のネバナバ和え そうめんの澄まし汁(蒲鉾・干し椎茸抜き)
10	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかか煮	ポークカレー じゃが芋スティック オレンジドレッシングサラダ(ハム抜き)
13	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ツナ・トマト缶・玉ねぎ・スパゲティ柔らかか煮 人参スティック もやし・人参のスープ	トマトとツナのスパゲティ(生姜・にんにく抜き) 人参スティック もやしスープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
14	火	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	鶏肝の柔らかか煮 小松菜・人参・コーン・春雨柔らかか煮 玉ねぎ・キャベツの味噌汁	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) 小松菜と春雨の和え物(ハム抜き) キャベツと玉ねぎの味噌汁
15	水	人参ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ごぼう・れんこん・きゅうり・人参・コーン柔らかか煮 トマト缶・玉ねぎ・人参のスープ	わかめご飯 鮭のチーズパン粉焼き・れんこん入りごぼうサラダ トマトと卵のスープ
16	木	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・豆腐・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック 春雨・もやし・人参・玉ねぎのスープ	麻婆豆腐(生姜・にんにく抜き) 人参スティック 春雨スープ(ベーコン・干し椎茸抜き)
17	金	キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参柔らかか煮	ハヤシルウ じゃが芋スティック フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き)
20	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ 人参スティック ひじき・キャベツ・きゅうり柔らかか煮	親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック キャベツのごま酢和え
21	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・人参柔らかか煮 じゃが芋スティック ツナ・レタス・玉ねぎ・人参のスープ	厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック レタススープ(干し椎茸抜き)
22	水	豆腐ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・豆腐すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け キャベツ・きゅうり・人参柔らかか煮 豆腐・わかめ・えのきの澄まし汁	鯖の塩焼き キャベツときゅうりのおかか和え 豆腐とえのきの澄まし汁
23	木	チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・チンゲン菜すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶・マカロニ柔らかか煮 じゃが芋スティック チンゲン菜・玉ねぎ・コーンのスープ	ポークビーンズ じゃが芋スティック チンゲン菜とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
24	金	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・三度豆・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック 麩・わかめ・玉ねぎの味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック 麩とわかめの味噌汁
27	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン・椎茸・玉ねぎ・もやし・ピーマン柔らかか煮 人参スティック なめこ・わかめの味噌汁	カレービーフン 人参スティック なめこ油揚げの味噌汁
28	火	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・人参のスープ	洋風おでん(ウインナー・平天・ちくわ抜き) 人参スティック 豆腐とわかめのスープ
29	水	キャベツペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ひじき・赤パプリカ・ピーマン・えのき・スパゲティ柔らかか煮 キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	白身魚の甘酢あんかけ ひじきのスパゲティソテー 野菜スープ(ベーコン抜き)
30	木	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・ごぼう・三度豆柔らかか煮 人参スティック わかめ・玉ねぎのスープ	豚肉とごぼうのしぐれ煮(こんにやく抜き) 人参スティック かきたま汁(蒲鉾抜き)
31	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック きゅうり・人参・キャベツ・コーン柔らかか煮	チキンカレー じゃが芋スティック ミックスサラダ(ハム抜き)

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。