

2021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	12~15ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥・小魚	軟飯・小魚
6	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	ツナ・トマト・玉ねぎ・人参の柔らかスパゲティ 人参スティック キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸柔らかスープ	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 野菜たっぷりスープ(ベーコン抜き)
7	金	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	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋柔らかスープ 人参スティック キャベツ・人参・コーン柔らかサラダ	ポークカレー(カレー粉抜き) 人参スティック ミックスサラダ(ハム抜き)
10	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・椎茸・玉ねぎ・人参柔らか煮 人参スティック 人参・もやし・ほうれん草・コーン柔らかサラダ	親子汁(蒲鉾抜き) 人参サラダ
11	火	ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし ほうれん草・玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮つけ ひじき・きゅうり・人参・もやし・キャベツ柔らかサラダ ほうれん草・玉ねぎ柔らかスープ	鯖の塩焼き 野菜のナムル ほうれん草のかきたま汁
12	水	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	鶏肝柔らか煮 キャベツ・わかめ・人参・コーン柔らかサラダ じゃが芋・玉ねぎの味噌汁	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) キャベツとわかめのごまマヨ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
13	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	ささみすりつぶし 人参・キャベツすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン柔らか煮 人参スティック もやし・人参・わかめの味噌汁	豚肉の野菜炒め 人参スティック もやしと油揚げの味噌汁
14	金	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみすりつぶし 人参すりつぶし 豆腐入り鰹だしスープ	豚ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック もやし・人参・玉ねぎ柔らかスープ	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	月	大根ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・大根すりつぶし さつま芋すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	高野豆腐・ミックスベジタブル柔らか煮 さつま芋スティック 豚肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・さつま芋の味噌汁	高野豆腐と干し椎茸の含め煮(干し椎茸抜き) さつま芋スティック 豚汁(こんにやく抜き)
18	火	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみすりつぶし 玉ねぎ・人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ柔らか煮 人参スティック もやし・玉ねぎ・人参・ツナ・わかめ柔らかスープ	しらすチャーハン 人参スティック もやしスープ(干し椎茸抜き)
19	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮つけ ひじき・赤ピーマン・ピーマン・えのきの柔らかスパゲティ ツナ・レタス・玉ねぎ・人参柔らかスープ	わかめご飯 鮭のチーズパン粉焼き ひじきのスパゲティソース レタススープ(干し椎茸抜き)
20	木	豆腐ペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・玉ねぎすりつぶし かぼちゃすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・豆腐・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・椎茸柔らか煮 人参スティック かぼちゃ・玉ねぎ・わかめの味噌汁	五目豆腐(生姜・干し椎茸抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
21	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・じゃが芋柔らかスープ じゃが芋スティック きゅうり・人参・キャベツ・コーン柔らかサラダ	チキンカレー(カレー粉抜き) じゃが芋スティック きゅうりとツナのサラダ
24	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 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・椎茸柔らか煮 人参スティック ささみ・人参・玉ねぎ・れんこん・じゃが芋柔らかスープ	野菜ビーフン 人参スティック 根菜のカレースープ(ベーコン・カレー粉抜き)
25	火	キャベツペースト 小松菜ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚すりつぶし キャベツ・小松菜すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮つけ キャベツ・小松菜・人参柔らかサラダ ごぼう・人参の味噌汁	鯖の塩焼き キャベツと小松菜のおかか和え ごぼうの味噌汁
26	水	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋・マカロニ柔らか煮 大根スティック えのき・大根・わかめの味噌汁	ポークビーンズ 大根スティック えのきと大根の味噌汁
27	木	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・人参・ピーマン・パプリカ・ほうれん草柔らか煮 人参スティック クリームコーン・チンゲン菜・人参柔らかスープ	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
28	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 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・じゃが芋・人参・三度豆柔らか煮 人参スティック 麩・玉ねぎ・わかめの味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック 麩と玉ねぎの味噌汁
31	月	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・じゃが芋・人参・三度豆柔らか煮 人参スティック わかめ・椎茸の澄まし汁	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮(干し椎茸・生姜・にんにく抜き) 人参スティック わかめ・椎茸の澄まし汁

☆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

☆献立は、予定ですので一部変更することがあります。

☆初期食・中期食の野菜スープは離乳食で使用した野菜を茹でたスープを使用しています。