



# 5月離乳食献立表



	中期		後期		
	献立名	材料名	献立名	材料名	
1 水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・小松菜・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 もやしの味噌汁	米 かれい・醤油・砂糖 人参・小松菜・醤油・砂糖 もやし・人参・玉葱・わかめ・葱・味噌	
2 木	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	
3 金	<b>憲法記念日</b>				
4 土	<b>みどりの日</b>				
6 月	<b>こどもの日(振替休日)</b>				
7 火	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 さつまいも・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 麩の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 さつまいも・醤油・砂糖 汁麩・玉葱・人参・わかめ・葱・味噌	
8 水	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 キャベツ・人参・玉葱・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 えのきスープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 えのき・キャベツ・人参・玉葱・中華だし・塩	
9 木	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 じゃが芋・醤油・砂糖 大根・人参・里芋・醤油	米粥 さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろあんかけ スープ	米 さわら・味噌・みりん・砂糖・マヨネーズ じゃが芋・鶏挽肉・砂糖・醤油・片栗粉 大根・人参・里芋・醤油	
10 金	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・南瓜・醤油・砂糖 玉葱・人参・じゃが芋・醤油	米粥 麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・南瓜・醤油・砂糖 玉葱・人参・じゃが芋・醤油	
11 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・人参・キャベツ・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 中華スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 絹ごし豆腐・人参・玉葱・もやし・葱・中華だし・醤油	
13 月	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 玉葱・豆腐・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 豆腐の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 絹ごし豆腐・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	
14 火	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・南瓜・醤油・砂糖 玉葱・胡瓜・わかめ・醤油	米粥 さばの味噌煮 野菜の煮物 すまし汁	米 さば・砂糖・味噌・生姜・みりん 人参・南瓜・醤油・砂糖 えのき・玉葱・わかめ・葱・絹ごし豆腐・醤油	
15 水	<b>お弁当の日</b>				

★献立内容や材料の変更がある場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 ★マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
 ★今月は旬の食材として玉葱、じゃが芋、キャベツ、アスパラなどを取り入れています。  
 ★調味料の中の「酒」は料理酒（アルコール度12%）を使用しています。

	中期		後期		
	献立名	材料名	献立名	材料名	
16 木	米粥 金時豆の煮物 野菜の煮物 スープ	米 金時豆・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油	米粥 金時豆煮 野菜の煮物 スープ	米 金時豆・砂糖・醤油 人参・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油	
17 金	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 南瓜・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 南瓜の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・醤油・砂糖 南瓜・玉葱・えのき・わかめ・葱・味噌	
18 土	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	米粥 じゃこ煮 野菜の煮物 スープ	米 しらす・醤油・砂糖 人参・ほうれん草・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	
20 月	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・人参・絹ごし豆腐・醤油	米粥 鶏の甘辛煮 野菜の煮物 スープ	米 鶏もも肉・生姜・醤油・酒・砂糖・みりん 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・人参・絹ごし豆腐・醤油	
21 火	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・玉葱・人参・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・えのき・人参・絹ごし豆腐・玉葱・葱・味噌	
22 水	米粥 豆腐の煮物 野菜の煮物 スープ	米 絹ごし豆腐・醤油・砂糖 南瓜・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油	米粥 牛肉と豆腐の中華炒め 南瓜の煮物 スープ	米 牛ばら肉・豆腐・白菜・人参・酒・醤油・中華だし・みりん・砂糖・片栗粉 南瓜・砂糖・醤油 キャベツ・玉葱・わかめ・醤油	
23 木	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉葱・人参・レタス・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉葱・人参・レタス・醤油	
24 金	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・キャベツ・醤油・砂糖 じゃが芋・玉葱・白菜・醤油	米粥 さわらのごま焼き 野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁	米 さわら・醤油・みりん・ごま 人参・キャベツ・醤油・砂糖 じゃが芋・人参・白菜・玉葱・わかめ・葱・味噌	
25 土	煮込みうどん じゃこ煮 野菜の煮物	うどん・玉葱・人参・わかめ・醤油 しらす・醤油・砂糖 さつまいも・醤油・砂糖	煮込みうどん じゃこ煮 さつまいもの甘煮	うどん・玉葱・人参・わかめ・醤油 しらす・醤油・砂糖 さつまいも・砂糖・醤油	
27 月	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・キャベツ・醤油・砂糖 玉葱・人参・わかめ・醤油	
28 火	米粥 汁麩の煮物 野菜の煮物 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 人参・じゃが芋・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・人参・醤油	米粥 汁麩の煮物 じゃが芋のおかか煮 スープ	米 汁麩・醤油・砂糖 じゃが芋・醤油・酒・砂糖・かつお節 キャベツ・玉葱・人参・醤油	
29 水	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 スープ	米 かれい・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 玉葱・キャベツ・わかめ・醤油	米粥 白身魚の煮物 野菜の煮物 なめこ汁	米 かれい・醤油・砂糖 人参・醤油・砂糖 なめこ・玉葱・キャベツ・わかめ・葱・味噌	
30 木	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 白菜・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏ささみの煮物 野菜の煮物 白菜の味噌汁	米 鶏ささみ・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 白菜・しめじ・玉葱・わかめ・葱・味噌	
31 金	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 なす・玉葱・わかめ・醤油	米粥 鶏だんごの煮物 野菜の煮物 スープ	米 鶏挽肉・醤油・砂糖・片栗粉 人参・小松菜・醤油・砂糖 なす・玉葱・わかめ・醤油	