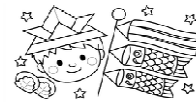




# 5月 離乳食 予定献立表



2024年

| 日  | 曜日 | 午前の食事            |      |                            | 午後の食事 |      |                          | 一日の主な食材  |
|----|----|------------------|------|----------------------------|-------|------|--------------------------|--|
|    |    | 主食               | 汁物   | 副菜                         | 主食    | 汁物   | 副菜                       |  |
| 1  | 水  | おかゆ              | みそ汁  | ささ身と野菜の煮物<br>ほうれん草のだし煮     | そうすい  | すまし汁 | 大豆と野菜のみそ煮<br>さつまいもスティック  | 米 みそ ほうれん草 さつまいも きゅうり<br>鶏ささ身 水煮大豆 かぶ<br>玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん      |
| 2  | 木  | おかゆ              | みそ汁  | そぼろのトマト煮<br>キャベツのだし煮       | おかゆ   | すまし汁 | 豆腐と野菜のみそ煮<br>にんじんスティック   | 米 みそ きゅうり トマト だいこん<br>鶏ひき肉 豆腐 キャベツ チンゲン菜<br>玉ねぎ にんじん 片栗粉         |
| 7  | 火  | そうすい             | すまし汁 | 白身魚のみそ煮<br>小松菜の煮びたし        | おかゆ   | みそ汁  | ささ身と野菜の煮物<br>きゅうりスティック   | 米 みそ 小松菜 さつまいも きゅうり<br>白身魚 鶏ささ身 チンゲン菜 片栗粉<br>玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ  |
| 8  | 水  | 煮込み<br>うどん       |      | ツナと野菜の煮物<br>だいこんの煮物        | おかゆ   | すまし汁 | そぼろと野菜のみそ煮<br>ブロッコリー     | 米 うどん みそ キャベツ 片栗粉 だいこん<br>ツナ 鶏ひき肉 小松菜 さつまいも<br>玉ねぎ にんじん ブロッコリー   |
| 9  | 木  | おかゆ              | みそ汁  | 豆腐と野菜の煮物<br>チンゲン菜のだし煮      | そうすい  | すまし汁 | 白身魚と野菜の煮物<br>じゃがいもスティック  | 米 みそ だいこん チンゲン菜 じゃがいも<br>豆腐 白身魚 かぶ キャベツ<br>玉ねぎ にんじん ブロッコリー       |
| 10 | 金  | おかゆ              | すまし汁 | 鮭と野菜の煮物<br>かぶの煮物           | おかゆ   | みそ汁  | 大豆と野菜の煮物<br>さつまいもスティック   | 米 みそ キャベツ にんじん<br>鮭 水煮大豆 かぶ チンゲン菜<br>玉ねぎ きゅうり さつまいも だいこん         |
| 11 | 土  | おかゆ              | みそ汁  | ささ身のみぞれ煮<br>小松菜とにんじんの煮物    | おかゆ   | すまし汁 | しらすと野菜のみそ煮<br>だいこんスティック  | 米 みそ ブロッコリー にんじん<br>鶏ささ身 しらす干し 片栗粉 小松菜<br>玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ だいこん  |
| 13 | 月  | おかゆ              | すまし汁 | 豆腐の野菜あんかけ<br>かぼちゃの煮物       | おかゆ   | みそ汁  | ツナと野菜の煮物<br>にんじんスティック    | 米 みそ かぼちゃ 片栗粉<br>豆腐 ツナ キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんじん だいこん チンゲン菜          |
| 14 | 火  | みそ<br>煮込み<br>うどん |      | ささ身と野菜の煮物<br>だいこんのだし煮      | おかゆ   | すまし汁 | しらすと野菜の煮物<br>きゅうりスティック   | うどん 米 みそ きゅうり ブロッコリー<br>鶏ささ身 しらす干し 片栗粉 かぶ<br>玉ねぎ にんじん だいこん チンゲン菜 |
| 15 | 水  | おかゆ              | みそ汁  | 大豆と野菜の煮物<br>小松菜のだし煮        | そうすい  | すまし汁 | そぼろと野菜のみそ煮<br>じゃがいもスティック | 米 みそ にんじん じゃがいも<br>大豆 鶏ひき肉 キャベツ 片栗粉<br>玉ねぎ かぶ きゅうり 小松菜           |
| 16 | 木  | おかゆ              | すまし汁 | 豆腐と野菜のみそ煮<br>キャベツの煮物       | おかゆ   | みそ汁  | 鮭と野菜の煮物<br>にんじんスティック     | 米 みそ キャベツ にんじん<br>豆腐 鮭 玉ねぎ かぶ きゅうり<br>小松菜 だいこん ブロッコリー            |
| 17 | 金  | おかゆ              | みそ汁  | 白身魚と野菜の煮物<br>チンゲン菜のだし煮     | おかゆ   | すまし汁 | ささ身と野菜のみそ煮<br>ブロッコリー     | 米 みそ さつまいも ブロッコリー<br>白身魚 鶏ささ身 キャベツ 片栗粉<br>玉ねぎ にんじん きゅうり チンゲン菜    |
| 18 | 土  | そうすい             | みそ汁  | ツナと野菜の煮物<br>ほうれん草とにんじんの煮物  | おかゆ   | すまし汁 | 豆腐と野菜の煮物<br>きゅうりスティック    | 米 みそ ほうれん草 きゅうり だいこん<br>ツナ 豆腐 チンゲン菜<br>玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ          |
| 20 | 月  | おかゆ              | すまし汁 | そぼろと野菜の煮物<br>小松菜の煮びたし      | おかゆ   | みそ汁  | 鮭と野菜の煮物<br>だいこんスティック     | 米 みそ 小松菜 きゅうり かぶ<br>鶏ひき肉 鮭 片栗粉 チンゲン菜<br>玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ       |
| 21 | 火  | おかゆ              | すまし汁 | 鮭と野菜のだし煮<br>かぼちゃの煮物        | そうすい  | みそ汁  | 大豆と野菜の煮物<br>にんじんスティック    | 米 みそ 玉ねぎ にんじん だいこん<br>鮭 大豆 じゃがいも 小松菜<br>きゅうり チンゲン菜 かぼちゃ          |
| 22 | 水  | おかゆ              | すまし汁 | ささ身と野菜の煮物<br>だいこんとにんじんのだし煮 | おかゆ   | みそ汁  | 白身魚と野菜の煮物<br>ブロッコリー      | 米 みそ キャベツ にんじん 片栗粉<br>鶏ささ身 白身魚 かぶ チンゲン菜<br>玉ねぎ きゅうり ブロッコリー だいこん  |
| 23 | 木  | 煮込み<br>うどん       |      | 豆腐と野菜の煮物<br>かぶの煮物          | おかゆ   | みそ汁  | ツナと野菜の煮物<br>さつまいもスティック   | うどん 米 みそ だいこん きゅうり<br>豆腐 ツナ さつまいも かぶ<br>玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜      |
| 24 | 金  | そうすい             | みそ汁  | ささ身の治部煮<br>キャベツとにんじんの煮物    | おかゆ   | すまし汁 | しらすと野菜の煮物<br>だいこんスティック   | 米 みそ キャベツ だいこん 小松菜<br>鶏ささ身 しらす干し 片栗粉<br>玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きゅうり      |
| 25 | 土  | おかゆ              | みそ汁  | 白身魚と野菜の煮物<br>チンゲン菜の煮物      | そうすい  | すまし汁 | そぼろと野菜の煮物<br>きゅうりスティック   | 米 みそ キャベツ きゅうり 片栗粉<br>白身魚 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん<br>チンゲン菜 だいこん 小松菜        |
| 27 | 月  | そうすい             | すまし汁 | そぼろと野菜のみそ煮<br>だいこんとにんじんの煮物 | おかゆ   | みそ汁  | 鮭と野菜の煮物<br>さつまいもスティック    | 米 みそ にんじん チンゲン菜<br>鶏ひき肉 鮭 きゅうり 片栗粉<br>玉ねぎ だいこん さつまいも キャベツ        |
| 28 | 火  | おかゆ              | すまし汁 | ツナと野菜の煮物<br>かぶの煮物          | おかゆ   | みそ汁  | 豆腐と野菜の煮物<br>ブロッコリー       | 米 みそ キャベツ にんじん<br>ツナ 豆腐 かぶ チンゲン菜<br>玉ねぎ きゅうり ブロッコリー だいこん         |
| 29 | 水  | おかゆ              | みそ汁  | ささ身と野菜の煮物<br>チンゲン菜のだし煮     | そうすい  | すまし汁 | 白身魚と野菜の煮物<br>じゃがいもスティック  | 米 みそ だいこん チンゲン菜 じゃがいも<br>鶏ささ身 白身魚 かぶ キャベツ 片栗粉<br>玉ねぎ にんじん ブロッコリー |
| 30 | 木  | にゅうめん            |      | 大豆と野菜の煮物<br>キャベツのだし煮       | おかゆ   | みそ汁  | ツナと野菜の煮物<br>にんじんスティック    | そうめん 米 みそ だいこん きゅうり<br>大豆 ツナ じゃがいも かぶ<br>玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜     |
| 31 | 金  | おかゆ              | すまし汁 | 豆腐と野菜のみそ煮<br>小松菜のだし煮       | おかゆ   | みそ汁  | しらすと野菜の煮物<br>だいこんスティック   | 米 みそ キャベツ じゃがいも<br>豆腐 しらす干し 玉ねぎ にんじん<br>チンゲン菜 だいこん 小松菜           |

※献立は、後期食になります。  
 ※初期、中期食は、月齢・段階により対応していきます。  
 ※都合により、献立が変更になる場合があります。