



# 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 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 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 鶏ささ身 水煮大豆 かぶ 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 キャベツのだし煮	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜のみそ煮 にんじんスティック	米 みそ きゅうり トマト だいこん 鶏ひき肉 豆腐 キャベツ チンゲン菜 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 小松菜の煮びたし	おかゆ	みそ汁	ささ身と野菜の煮物 きゅうりスティック	米 みそ 小松菜 さつまいも きゅうり 白身魚 鶏ささ身 チンゲン菜 片栗粉 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ
8	水	煮込み うどん		ツナと野菜の煮物 だいこんの煮物	おかゆ	すまし汁	そぼろと野菜のみそ煮 ブロッコリー	米 うどん みそ キャベツ 片栗粉 だいこん ツナ 鶏ひき肉 小松菜 さつまいも 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 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 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 豆腐 白身魚 かぶ キャベツ 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 かぶの煮物	おかゆ	みそ汁	大豆と野菜の煮物 さつまいもスティック	米 みそ キャベツ にんじん 鶏ささ身 水煮大豆 かぶ チンゲン菜 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 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 だいこんスティック	米 みそ ブロッコリー にんじん 鶏ささ身 しらす干し 片栗粉 小松菜 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 かぼちゃの煮物	おかゆ	みそ汁	ツナと野菜の煮物 にんじんスティック	米 みそ かぼちゃ 片栗粉 豆腐 ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん だいこん チンゲン菜
14	火	みそ 煮込み うどん		ささ身と野菜の煮物 だいこんのだし煮	おかゆ	すまし汁	しらすと野菜の煮物 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 鶏ささ身 しらす干し 片栗粉 かぶ 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 小松菜のだし煮	そうすい	すまし汁	じゃがいもスティック 鮭と野菜の煮物	米 みそ にんじん じゃがいも 大豆 鶏ひき肉 キャベツ 片栗粉 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 キャベツの煮物	おかゆ	みそ汁	にんじんスティック 白身魚と野菜の煮物	米 みそ キャベツ にんじん 豆腐 鮭 玉ねぎ かぶ きゅうり 小松菜 だいこん ブロッコリー
17	金	おかゆ	みそ汁	チンゲン菜のだし煮 ツナと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	ささ身と野菜のみそ煮 ブロッコリー	米 みそ さつまいも ブロッコリー 白身魚 鶏ささ身 キャベツ 片栗粉 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	ほうれん草とにんじんの煮物 そぼろと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	豆腐と野菜の煮物 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 ツナ 豆腐 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ
20	月	おかゆ	すまし汁	小松菜の煮びたし 鮭と野菜のだし煮	おかゆ	みそ汁	だいこんスティック 大豆と野菜の煮物	米 みそ 小松菜 きゅうり かぶ 鶏ひき肉 鮭 片栗粉 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ
21	火	おかゆ	すまし汁	かぼちゃの煮物 ささ身と野菜の煮物	そうすい	みそ汁	にんじんスティック 白身魚と野菜の煮物	米 みそ 玉ねぎ にんじん だいこん 鮭 大豆 じゃがいも 小松菜 きゅうり チンゲン菜 かぼちゃ
22	水	おかゆ	すまし汁	だいこんとにんじんのだし煮 豆腐と野菜の煮物	おかゆ	みそ汁	ブロッコリー ツナと野菜の煮物	米 みそ キャベツ にんじん 片栗粉 鶏ささ身 白身魚 かぶ チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー だいこん
23	木	煮込み うどん		かぶの煮物 ささ身の治部煮	おかゆ	みそ汁	さつまいもスティック しらすと野菜の煮物	うどん 米 みそ だいこん きゅうり 豆腐 ツナ さつまいも かぶ 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	キャベツとにんじんの煮物 白身魚と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	だいこんスティック そぼろと野菜の煮物	米 みそ キャベツ だいこん 小松菜 鶏ささ身 しらす干し 片栗粉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きゅうり
25	土	おかゆ	みそ汁	チンゲン菜の煮物 そぼろと野菜のみそ煮	そうすい	すまし汁	きゅうりスティック 鮭と野菜の煮物	米 みそ キャベツ きゅうり 片栗粉 白身魚 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 だいこん 小松菜
27	月	そうすい	すまし汁	だいこんとにんじんの煮物 ツナと野菜の煮物	おかゆ	みそ汁	さつまいもスティック 豆腐と野菜の煮物	米 みそ にんじん チンゲン菜 鶏ひき肉 鮭 きゅうり 片栗粉 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	かぶの煮物 ささ身と野菜の煮物	おかゆ	みそ汁	ブロッコリー 白身魚と野菜の煮物	米 みそ キャベツ にんじん ツナ 豆腐 かぶ チンゲン菜 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	チンゲン菜のだし煮 大豆と野菜の煮物	そうすい	すまし汁	じゃがいもスティック ツナと野菜の煮物	米 みそ だいこん チンゲン菜 じゃがいも 鶏ささ身 白身魚 かぶ キャベツ 片栗粉 玉ねぎ にんじん ブロッコリー
30	木	にゅうめん		キャベツのだし煮 豆腐と野菜のみそ煮	おかゆ	みそ汁	にんじんスティック しらすと野菜の煮物	そうめん 米 みそ だいこん きゅうり 大豆 ツナ じゃがいも かぶ 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	小松菜のだし煮	おかゆ	みそ汁	だいこんスティック	米 みそ キャベツ じゃがいも 豆腐 しらす干し 玉ねぎ にんじん 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。