

令和2年

# 5月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料	午後食		主な材料
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	午後食
1	金	粥 きゃべつ ほうれんそうのスープ	そぼろ粥 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	そぼろ粥 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	そぼろごはん 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう 人参 きゃべつ	あんかけ粥 豆腐のみそ煮	あんかけごはん 豆腐のみそ煮	人参 玉葱 白菜 豆腐
2	土	粥 かぼちゃ かぶのスープ	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み	さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ ジャがいも たら	しらすおじや 彩野菜の汁椀		しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 ジャがいも
7	木	粥 豆腐 人参スープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ トマト 玉葱と人参のスープ	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 玉葱と人参のスープ	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ トマト 玉葱と人参のスープ	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) トマト 玉葱 人参	野菜おじや ジャがいもの煮物	野菜おやき ジャがいもの煮物	人参 いんげん ジャがいも
8	金	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	あんかけ粥 かぼちゃの煮物・きゃべつの味噌汁	あんかけ粥 かぼちゃの煮物・きゃべつの味噌汁	あんかけごはん かぼちゃの煮物・きゃべつの味噌汁	玉葱 人参 かぼちゃ きゃべつ	ささみとわかめおじや ブロッコリー		ささみ わかめ ブロッコリー
9	土	粥 ジャがいも かぶのスープ	野菜おじや ジャがいもの煮物 麩の味噌汁	野菜おじや ジャがいもの煮物 麩の味噌汁	野菜おじや ジャがいもの煮物 麩の味噌汁	人参 かぶ 玉葱 ジャがいも 麩	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ ジャがいも たら
11	月	粥 かぼちゃ 人参のスープ	粥 かぼちゃのそぼろあんかけ 貝たくさん味噌汁	粥 かぼちゃのそぼろあんかけ 貝たくさん味噌汁	軟飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 貝たくさん味噌汁	かぼちゃ 鶏ひき肉 玉葱 麩 人参 ほうれんそう	チーズおじや きゃべつ・トマト	チーズお焼き きゃべつソテー・トマト	チーズ 青のり (後・完) きゃべつ トマト
12	火	粥 ジャがいも 白菜のスープ	ささみと白菜の粥 ジャがいもの煮物 果物	ささみと白菜の粥 ジャがいもの煮物 果物	ささみと白菜のごはん ジャがいもの煮物 果物	ささみ はくさい ジャがいも オレンジ	きなこ粥 ブロッコリー・人参	きなこおはぎ ブロッコリーと人参のおかかあえ	きなこ ブロッコリー 人参
13	水	粥 白身魚 人参のスープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 わかめの味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 わかめの味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 わかめの味噌汁	カレー 大根 人参 わかめ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物	豆腐丼 かぼちゃの煮物	豆腐 小松菜 かぼちゃ
14	木	粥 ジャがいも きゃべつのスープ	粥 ささみと野菜のスープ トマト	粥 ささみと野菜のスープ トマト	軟飯 ささみと野菜のスープ トマト	ささみ 玉葱 人参 きゃべつ トマト	二色粥 ジャがいもの甘みそ煮	二色ごはん ジャがいもの甘みそ煮	しらす 人参 ジャがいも
15	金	粥 大根 白菜のスープ	そぼろ粥 ブロッコリー 大根の味噌汁	粥 鶏団子の煮物 ブロッコリー 大根の味噌汁	軟飯 鶏団子の煮物 ブロッコリー 大根の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 ブロッコリー 大根	りんごパン粥 ほうれんそう・白菜	りんごサンド ほうれんそうと白菜の炒め物	食パン りんご ほうれんそう 白菜
16	土	粥 ジャがいも 人参のスープ	あんかけ粥 ジャがいもと玉葱の味噌汁	あんかけ粥 ジャがいもと玉葱の味噌汁	あんかけごはん ジャがいもと玉葱の味噌汁	人参 ほうれんそう ジャがいも 玉葱	しらすおじや 彩野菜の汁椀		しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 ジャがいも
18	月	粥 白身魚 ほうれんそうのスープ	粥 魚のみそ煮 ほうれんそうのお浸し 玉葱と人参のスープ	粥 魚のみそ煮 ほうれんそうのお浸し 玉葱と人参のスープ	軟飯 魚のみそ煮 ほうれんそうのお浸し 玉葱と人参のスープ	カレー ほうれんそう 玉葱 人参	粥 豆腐と野菜の煮物 ジャがいもとわかめの味噌汁	軟飯 豆腐すくい揚げ ジャがいもとわかめの味噌汁	豆腐 人参 玉葱 (完了 パン粉) ジャがいも わかめ
19	火	粥 白菜 小松菜のスープ	粥 トマトのそぼろ煮 小松菜の白菜の味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 小松菜の白菜の味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 小松菜の白菜の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完クチャップ) 小松菜 白菜	かぼちゃのおじや ブロッコリーとかぶの煮物	かぼちゃのごはん ブロッコリーとかぶの煮物	かぼちゃ ブロッコリー かぶ
20	水	粥 ジャがいも きゃべつのスープ	粥 ジャがいものそぼろあんかけ 人参甘煮 きゃべつのスープ	粥 焼きポテト 人参甘煮 きゃべつのスープ	軟飯 焼きポテト 人参甘煮 きゃべつのスープ	軟飯 鶏胸肉 玉葱 ジャがいも 人参 きゃべつ	たらといんげんのお粥 大根の煮物	たらの炊きこみごはん 大根の煮物	たら いんげん 大根
21	木	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	ささみのあんかけごはん かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	ささみ ほうれんそう かぼちゃ 白菜	きなこパン粥 きゃべつとしらすの和え物	きなこサンド きゃべつとしらすの和え物	食パン きなこ きゃべつ しらす
22	金	粥 ジャがいも 人参のスープ	野菜粥 ジャがいも・ブロッコリー	野菜粥 粉ふきいも・ブロッコリー	野菜おじや 粉ふきいも・ブロッコリー	人参 玉葱 きゃべつ ジャがいも ブロッコリー	トマトリゾット 白菜そぼろ煮	トマトピラフ 白菜と鶏団子の煮物	トマト 玉葱 バター (完クチャップ) 白菜 鶏胸肉 玉葱
23	土	粥 かぶ 人参のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 人参と玉葱のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 人参と玉葱のスープ	軟飯 ささみと野菜の煮物 人参と玉葱のスープ	ささみ ブロッコリー かぶ 人参 玉葱	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ ジャがいも たら
25	月	粥 豆腐 きゃべつのスープ	パン粥 豆腐の野菜ソースかけ トマト きゃべつのスープ	パン粥 豆腐ハンバーグ トマト きゃべつのスープ	食パン 豆腐ハンバーグ トマト きゃべつのスープ	食パン 豆腐 人参 (後・完パン粉) トマト きゃべつ	みそおじや ささみおろし煮	五平もち ささみおろし煮	玉葱 人参 (中期・後期) ささみ かぶ
26	火	粥 人参 大根のスープ	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根の味噌汁	粥 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根の味噌汁	軟飯 魚のバター蒸し ブロッコリー 大根の味噌汁	カレー 人参 玉葱 バター ブロッコリー 大根	かぼちゃパン粥 小松菜・トマト	かぼちゃサンド 小松菜・トマト	食パン かぼちゃ 小松菜 トマト
27	水	粥 ジャがいも ほうれんそうのスープ	みそうどん ジャがいもの煮物 果物	みそうどん ジャがいもの煮物 果物	みそうどん ジャがいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 ほうれんそう ジャがいも オレンジ	ささみといんげんのお粥 きゃべつと人参のお浸し	ささみの炊きこみごはん のりあえ	ささみ いんげん きゃべつ 人参 (完了 のり)
28	木	粥 豆腐 きゃべつのスープ	マーボー粥 きゃべつとトマトのサラダ わかめスープ	マーボー粥 きゃべつとトマトのサラダ わかめスープ	マーボー丼 きゃべつ・トマト わかめスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 きゃべつ トマト わかめ	甘辛しらす粥 ブロッコリー・人参	甘辛しらすごはん ブロッコリー・人参	しらす ブロッコリー 人参
29	金	粥 かぼちゃ 人参のスープ	粥 鶏とかぼちゃの煮物 貝たくさん味噌汁	粥 鶏団子とかぼちゃの煮物 貝たくさん味噌汁	軟飯 鶏団子とかぼちゃの煮物 貝たくさん味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 かぼちゃ 人参 麩 ほうれんそう	たらのあんかけ粥 大根の煮物	たらのあんかけごはん 大根の煮物	たら 人参 白菜 大根
30	土	粥 ジャがいも きゃべつのスープ	みそ野菜おじや きゃべつとジャがいもスープ	みそ野菜おじや きゃべつとジャがいもスープ	みそ野菜おじや きゃべつとジャがいもスープ	人参 玉葱 かぶ きゃべつ ジャがいも	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ ジャがいも たら

移行食の午前食は乳児食と同じです。