

5月離乳食献立表

H30.5.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	2~3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:15~)
1	火	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 味噌汁(大根、人参)	かゆ、じゃがいもの甘煮 煮魚、大根と人参の味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
15 29	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、マッシュルーム) 野菜スープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯、野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 ブロッコリーソース	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
2, 16 30	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(大根、人参) 味噌汁(豆腐、もやし、わかめ)	軟飯、煮魚、煮ひたし もやしの味噌汁 かき揚げ	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
17 31	木	かゆ、野菜の煮物 (キャベツ、人参、長ねぎ) わかめスープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、キャベツ、人参、長ねぎ) わかめスープ(わかめ、人参、玉ねぎ)	軟飯、野菜入りわかめスープ 豚ひき肉と野菜の煮物 煮魚	かゆ、煮魚(おひょう) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
18	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、玉ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根と人参の味噌汁 ウインナーソース	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
19	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(えのき、もやし、人参)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 えのきともやしの野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、もやし、えのき、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、豚ひき肉) 野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(大根、人参) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
8 22	火	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ほうれんそう) 野菜スープ	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ほうれんそう) 野菜スープ(もやし、人参、しらす)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 もやしのスープ かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
9 23	水	かゆ、豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 さつまいもと人参の味噌汁 煮豆	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
10 24	木	かゆ、煮魚 煮ひたし すまし汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、もやし) すまし汁(豆腐、えのき、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐とえのきのすまし汁 人参の甘煮	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
11 25	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(キャベツ、わかめ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 キャベツの味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
12	土	かゆ、煮魚 煮ひたし わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、もやし) わかめスープ(わかめ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし わかめスープ 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、キャベツ、もやし)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 人参と玉ねぎの味噌汁 さつまいもの天ぷら	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
26	土	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー わかめスープ	かゆ、煮魚(白身魚) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、人参)	軟飯、ゆでブロッコリー 煮魚、わかめスープ マッシュポテト	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、長ねぎ、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。(豆腐を除く)

