5月の離乳食予定献立表

日	曜日	中期				後期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
2	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー えのき	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	みかん	みかん
3	金	祝日<憲法記念日>							
4	土	祝日<みどりの日>							
6	月	祝日<振替休日>							
7	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
8	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
9	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも こまつな	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
10	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶ葉	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶ葉・味噌	しらす粥	米・しらす
11	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
13	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり
14	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
15	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ こまつな	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3~4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。

5月の離乳食予定献立表

日	曜日	中期 午前	中期 主な材料	中期 午後	中期 主な材料	後期 午前	後期 主な材料	後期 午後	後期 主な材料
16	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー えのき	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
20	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・きゅうり チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
21	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも なめこ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	みかん	みかん
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
23	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
24	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
25	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ なめこ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・たまねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
27	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり
28	火	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・だいこん チンゲン菜	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	みかん	みかん
29	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん えのき	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 えのき・味噌	きなこ粥	米・きなこ
30	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
31	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3~4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。