



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	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
2	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ わかめ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
3	土	祝日<憲法記念日>							
5	月	祝日<みどりの日>							
6	火	祝日<振替休日>							
7	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ チンゲンサイ	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	磯粥	米・あおのり
8	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
9	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい わかめ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい・醤油・砂糖 わかめ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
10	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ チンゲンサイ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
12	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
13	火	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ煮 なめこ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ煮・醤油・砂糖 なめこ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
14	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
15	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー えのき	にんじん煮	にんじん	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	にんじん煮	にんじん 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。





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
16	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい ほうれん草	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも
17	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ チンゲンサイ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
19	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
20	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
21	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり わかめ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
22	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー しめじ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 しめじ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
23	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ こまつな	キャベツ粥	米・キャベツ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ
24	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも 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・さといも・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
26	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ チンゲンサイ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
27	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん こまつな	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	みかん	みかん
28	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい しめじ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい・醤油・砂糖 しめじ・味噌	しらす粥	米・しらす
29	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ほうれん草	かぼちゃ粥	米・かぼちゃ	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	かぼちゃ粥	米・かぼちゃ
30	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
31	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ こまつな	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・あおのり

※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。

