



5月の離乳食予定献立表



日曜日	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
7	火	ツナ粥 ブロッコリー煮 スープ	米・ツナ・にんじん ブロッコリー たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	ツナ粥 ブロッコリー煮 スープ	米・ツナ・にんじん ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
8	水	魚粥 さつまいも煮 スープ	米・カレイ・ほうれん草 さつまいも だいこん	和風粥	米・かつお節	魚粥 さつまいも煮 スープ	米・カレイ・ほうれん草 さつまいも・砂糖・醤油 だいこん・味噌	和風粥	米・かつお節
9	木	ささみ粥 こまつな煮 スープ	米・ささみ・キャベツ こまつな にんじん	磯粥	米・青のり	ささみ粥 こまつな煮 スープ	米・ささみ・キャベツ こまつな・砂糖・醤油 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
10	金	魚粥 たまねぎ煮 スープ	米・さけ・はくさい たまねぎ なめこ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	魚粥 たまねぎ煮 スープ	米・さけ・はくさい たまねぎ・砂糖・醤油 なめこ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
11	土	ツナ粥 こまつな煮 スープ	米・ツナ・にんじん こまつな わかめ	果物	みかん	ツナ粥 こまつな煮 スープ	米・ツナ・にんじん こまつな・砂糖・醤油 わかめ・味噌	果物	みかん
13	月	ささみ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ささみ・みずな かぼちゃ わかめ	しゃけ粥	米・しゃけ	ささみ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ささみ・みずな かぼちゃ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
14	火	魚粥 キャベツ煮 スープ	米・カレイ・パプリカ キャベツ にら	きなこ粥	米・きなこ	魚粥 キャベツ煮 スープ	米・カレイ・パプリカ キャベツ・砂糖・醤油 にら・味噌	きなこ粥	米・きなこ
15	水	ツナ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ツナ・だいこん葉 じゃがいも たまねぎ	わかめ粥	米・わかめ	ツナ粥 じゃがいも煮 スープ	米・ツナ・だいこん葉 じゃがいも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	わかめ粥	米・わかめ
16	木	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん さつまいも はくさい	果物	みかん	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん さつまいも・砂糖・醤油 はくさい・味噌	果物	みかん
17	金	魚粥 ブロッコリー煮 スープ	米・さけ・だいこん葉 ブロッコリー たまねぎ	さつまいも煮	さつまいも	魚粥 ブロッコリー煮 スープ	米・さけ・だいこん葉 ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
18	土	ツナ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ツナ・パプリカ かぼちゃ なめこ	和風粥	米・かつお節	ツナ粥 かぼちゃ煮 スープ	米・ツナ・パプリカ かぼちゃ・砂糖・醤油 なめこ・味噌	和風粥	米・かつお節
20	月	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・ほうれん草 さつまいも わかめ	しらす粥	米・しらす	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・ほうれん草 さつまいも・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
21	火	魚粥 こまつな煮 スープ	米・カレイ・にんじん こまつな キャベツ	さといも煮	さといも	魚粥 こまつな煮 スープ	米・カレイ・にんじん こまつな・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	さといも煮	さといも

※ 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	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
22	水	ツナ粥 さといも煮 スープ	米・ツナ・だいこん さといも えのきたけ	果物	みかん	ツナ粥 さといも煮 スープ	米・ツナ・だいこん さといも・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	果物	みかん
23	木	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん さつまいも なめこ	磯粥	米・青のり	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん さつまいも・砂糖・醤油 なめこ・味噌	磯粥	米・青のり
24	金	魚粥 ブロッコリー煮 スープ	米・さけ・みずな ブロッコリー えのきたけ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	魚粥 ブロッコリー煮 スープ	米・さけ・みずな ブロッコリー・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
25	土	ツナ粥 さといも煮 スープ	米・ツナ・こまつな さといも たまねぎ	和風粥	米・かつお節	ツナ粥 さといも煮 スープ	米・ツナ・こまつな さといも・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	和風粥	米・かつお節
27	月	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん さつまいも わかめ	果物	みかん	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・にんじん さつまいも・砂糖・醤油 わかめ・味噌	果物	みかん
28	火	魚粥 ブロッコリー煮 スープ	米・カレイ・だいこん葉 ブロッコリー たまねぎ	わかめ粥	米・わかめ	魚粥 ブロッコリー煮 スープ	米・カレイ・だいこん葉 ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	わかめ粥	米・わかめ
29	水	ツナ粥 キャベツ煮 スープ	米・ツナ・こまつな キャベツ にんじん	しゃけ粥	米・しゃけ	ツナ粥 キャベツ煮 スープ	米・ツナ・こまつな キャベツ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
30	木	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・パプリカ さつまいも わかめ	果物	みかん	ささみ粥 さつまいも煮 スープ	米・ささみ・パプリカ さつまいも・砂糖・醤油 わかめ・味噌	果物	みかん
31	金	魚粥 じゃがいも煮 スープ	米・さけ・みずな じゃがいも えのきたけ	きなこ粥	米・きなこ	魚粥 じゃがいも煮 スープ	米・さけ・みずな じゃがいも・砂糖・醤油 えのきたけ・味噌	きなこ粥	米・きなこ

※ 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。

