



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 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー にんじん	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
2 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	果物	みかん
4 月	祝日＜みどりの日＞							
5 火	祝日＜こどもの日＞							
6 水	祝日＜振替休日＞							
7 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲン菜 にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・チンゲン菜・醤油・砂糖 にんじん・味噌	さといも煮	さといも
8 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ キャベツ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	果物	みかん
9 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	わかめ粥	米・わかめ
11 月	うどん 具材 果物	うどん ささみ・はくさい・にんじん りんご	ほうれん草粥	米・ほうれん草 ・かつお節	うどん 具材 果物	うどん・醤油・砂糖 ささみ・はくさい・にんじん りんご	ほうれん草粥	米・ほうれん草 ・かつお節
12 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん 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・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
13 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ にんじん	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
14 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ たまねぎ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
15 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・こまつな にんじん	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・こまつな・醤油・砂糖 にんじん・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節

※ 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 土	うどん 具材 果物	うどん ささみ・たまねぎ・にんじん りんご	磯粥	米・青のり	うどん 具材 果物	うどん・醤油・砂糖 ささみ・たまねぎ・にんじん りんご	磯粥	米・青のり
18 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも
19 火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー かぶ	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 かぶ・味噌	わかめ粥	米・わかめ
20 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも にんじん	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	だいこん煮	だいこん
21 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
22 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ほうれん草 わかめ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ほうれん草・醤油・砂糖 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
23 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	果物	みかん
25 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ブロッコリー	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ブロッコリー・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
26 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな わかめ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・醤油・砂糖 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
27 水	うどん 具材 スープ	うどん ひき肉・だいこん・にんじん りんご	ほうれん草粥	米・ほうれん草 ・かつお節	うどん 具材 スープ	うどん・醤油・砂糖 ひき肉・だいこん・にんじん りんご	ほうれん草粥	米・ほうれん草 ・かつお節
28 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも
29 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
30 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・チンゲン菜 キャベツ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・チンゲン菜・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	果物	みかん

※ 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。

