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
2	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん 小松菜	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 小松菜・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
3	火	祝日〈憲法記念日〉							
4	水	祝日〈みどりの日〉							
5	木	祝日〈子どもの日〉							
6	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー 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 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
7	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ わかめ	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・小松菜 醤油・砂糖
9	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも ほうれん草	きなこ粥	米・きな粉	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	きなこ粥	米・きな粉
10	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん にんじん	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 にんじん・味噌	みかん	みかん
11	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー はくさい	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 はくさい・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
12	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり 小松菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 小松菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
14	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも 小松菜	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
16	月	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・きゅうり チンゲン菜	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 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
17	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
18	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	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 たまねぎ・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
19	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん 小松菜	きなこ粥	米・きな粉	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きな粉
20	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも チンゲン菜	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり ほうれん草	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	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	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
23	月	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ 小松菜	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・たまねぎ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
24	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	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 にんじん・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
27	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん たまねぎ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
28	土	**親子遠足**							
30	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも チンゲン菜	白菜粥	米・はくさい 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	白菜粥	米・はくさい 青のり
31	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも ほうれん草	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 ほうれん草・味噌	みかん	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。