



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	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも チンゲン菜	しらす粥	米・しらす	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	しらす粥	米・しらす
2	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・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 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3	水	祝日<憲法記念日>							
4	木	祝日<みどりの日>							
5	金	祝日<こどもの日>							
6	土	お粥 煮物 スープ	米 高野豆腐・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 高野豆腐・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
8	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ チンゲン菜	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
9	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	りんごのコンポート	りんご	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	りんごのコンポート	りんご 砂糖
10	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも わかめ	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・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
11	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん チンゲン菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
12	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
13	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー ほうれん草	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
15	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 玉ねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
16	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも なめこ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	しらす粥	米・しらす

※ 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があります。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があります。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	水	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
18	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー わかめ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	みかん	みかん
19	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん キャベツ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
20	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
22	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ こまつな	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
23	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり チンゲン菜	バナナ	バナナ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	バナナ	バナナ
24	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも なめこ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	磯粥	米・青のり
25	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん こまつな	さといも煮	さといも	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	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
26	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	きなこ粥	米・きなこ
27	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも キャベツ	白菜粥	米・白菜 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	白菜粥	米・白菜 青のり
29	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん わかめ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす
30	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー えのき	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	みかん	みかん
31	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・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。

