

2023年5月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参甘煮 ブロッコリースープ	7倍粥 ささみとブロッコリー煮 りんご煮 キャベツスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参甘煮 ブロッコリースープ	5倍粥 ささみとブロッコリー煮 りんご煮 キャベツスープ	ドライカレー ジュリアンスープ ブロッコリーとツナ和え りんご	牛乳 きな粉マカロニ
2	16	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 小松菜の煮浸し わかめスープ	鶏うどん にんじん煮 こまつなの煮浸し	5倍粥 鮭のみそ煮 小松菜の煮浸し みそスープ	鶏うどん スティックにんじん こまつなの煮浸し	たけのこごはん さばの照焼き もやしのゴマ和え すまし汁 オレンジ	牛乳 にゅうめん
17	31	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみときゅうり煮 にんじん煮 きのかスープ	7倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 きゅうりスープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 スティックきゅうり ポテトのスープ	5倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 お麩のラスク
	18	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 キャベツスープ	7倍粥 ささみとキャベツ煮 玉葱甘煮 きのかスープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん キャベツスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 玉葱甘煮 きのかスープ	ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 マヨチーズトースト
	19	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 玉葱スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 きゅうり煮 キャベツスープ	トースト 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックきゅうり キャベツスープ	食パン あじフライ マゼアンサラダ キャベツスープ メロン	牛乳 ひじきご飯
6	20	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナと玉葱煮 きゅうり煮 ポテトのスープ	7倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 スティックきゅうり ポテトのスープ	5倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 あんパン
8	22	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれのいの煮つけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 ねぎスープ	5倍粥 かれのいの煮つけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ さつまいもの甘煮 ねぎスープ	ごはん かれのいの照り焼き 煮浸し みそ汁 バナナ	牛乳 スイートポテト
9	23	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	煮込みうどん きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮	7倍粥 白身魚のケチャップ煮 きゅうり煮 人参スープ	煮込みうどん きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮	5倍粥 白身魚のケチャップ煮 スティックきゅうり 人参スープ	スパゲッティミートソース コーンサラダ 鶏肉スープ メロン	牛乳 そらまめ 鮭におにぎり
10	24	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ささみと人参煮 キャベツ煮 玉葱スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 アスパラ煮 キャベツスープ	トースト ささみと人参煮 キャベツ煮 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 ゆでアスパラ煮 キャベツスープ	丸パン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラソテー コーンスープ いちご	牛乳 ツナの炊き込みおにぎり
11	25	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみとキャベツ煮 ほうれん草の煮浸し わかめスープ	7倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 すまし汁	5倍粥 ささみとキャベツ煮 ほうれん草の煮浸し わかめスープ	5倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 ほうれん草のすまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 焼きそば
12	26	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 かぶ煮 みそ汁	7倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 すまし汁	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 かぶ煮 みそ汁	5倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 すまし汁	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 バナナ	牛乳 ココア蒸しパン
13	27	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜うどん 魚のあおりの煮 きゅうり煮	7倍粥 人参としらす煮 お麩とわかめ煮 きゅうりスープ	野菜うどん 魚のあおりの煮 スティックきゅうり	5倍粥 人参としらす煮 お麩とわかめ煮 きゅうりスープ	わかめうどん がんもどきの含め煮 即席漬け ヨーグルト	牛乳 あんパン
	29	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐と人参煮 きゅうり煮 わかめスープ	7倍粥 ささみときゅうり煮 にんじん煮 すまし汁	5倍粥 豆腐と人参煮 きゅうり煮 わかめスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 スティックにんじん すまし汁	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ バナナ	牛乳 セサミトースト
	30	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 人参甘煮 キャベツスープ	7倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 みそ汁	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 人参甘煮 キャベツスープ	5倍粥 人参としらす煮 玉葱甘煮 みそ汁	ピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ ポテトスープ オレンジ	牛乳 カスタードパイ

<完了食532kcal(月平均)>