

# 2022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	
2	16	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 ブロッコリースープ	7倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 人参甘煮 ブロッコリースープ	5倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 キャベツスープ	ドライカレー ブロッコリーとツナ和え ジュリアンスープ オレンジ	麦茶 カップヨーグルト せんべい
17	31	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 白菜のひき肉あん 小松菜の煮浸し わかめみそスープ	7倍粥 ささみと人参煮 りんご煮 白菜スープ	5倍粥 白菜のひき肉あん 小松菜の煮浸し わかめみそスープ	5倍粥 ささみと人参煮 りんご煮 白菜スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き 油揚げと野菜のお浸し 若竹汁 りんご	牛乳 ピザトースト
	18	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 魚と大根の煮つけ きゅうり煮 人参スープ	7倍粥 ささみときゅうり煮 キャベツ煮 わかめスープ	5倍粥と大根の煮つけ スティックきゅうり 人参スープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 キャベツ煮 わかめスープ	食パン あじフライ マセドアンサラダ キャベツスープ パナナ	牛乳 ひじきご飯
	19	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ツナと玉葱煮 だいこん煮 ポテトのスープ	7倍粥 ささみとじゃがいも煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	5倍粥 ツナと玉葱煮 スティックだいこん ポテトのスープ	5倍粥 ささみとじゃがいも煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	ごはん 親子煮 じゃがいものきんぴら みそ汁 メロン	牛乳 大豆とちりめんの甘辛
6	20	金	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 チキンスープ オレンジ	牛乳 昆布ごはん
7	21	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 カップヨーグルト	牛乳 あんパン
9	23	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かわいいの煮つけ 小松菜の煮浸し わかめスープ	パンかゆ 豆腐とツナ煮 にんじん煮 のりスープ	5倍粥 かわいいの煮つけ 小松菜の煮浸し みそスープ	トースト 豆腐とツナ煮 スティックにんじんのりスープ	たけのこごはん さばの照り焼き もやしのゴマ和え すまし汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト
10	24	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ ささみと人参煮 りんご煮 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 りんご煮 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	ミルクパン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラソテー コーンスープ りんご	牛乳 五平もち
11	25	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 すまし汁	5倍粥 鮭のみそ煮 ほうれん草の煮浸し キャベツスープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん すまし汁	麦ごはん ほっけの塩焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁 パナナ	牛乳 やきそば
12	26	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 きゅうり煮 しめじスープ	7倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 玉葱スープ	5倍粥 ささみと人参煮 スティックきゅうり しめじスープ	5倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 玉葱スープ	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 切干大根ご飯
13	27	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	ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁 メロン	牛乳 のり塩ラスク
14	28	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 カップヨーグルト	牛乳 あんパン
	30	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐と人参煮 キャベツ煮 きのこスープ	7倍粥 ささみとキャベツ煮 にんじん煮 すまし汁	5倍粥 豆腐と人参煮 キャベツ煮 きのこスープ	5倍粥 ささみとキャベツ煮 スティックにんじん すまし汁	ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え みそ汁 パナナ	牛乳 ワッフル