5月分 離乳食献立表（目安）

		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鰆（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
2	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
7	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
8	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
9	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
10	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
11	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
13	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
14	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
15	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
16	木	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜・人参・玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜・人参・玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鰆（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
17	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
18	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
20	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
21	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 小松菜、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 小松菜、玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鮭（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
23	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
24	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
25	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
28	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
29	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
30	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 ほうれん草、人参、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 ほうれん草、人参、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
31	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 青菜、キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

5月分献立表

日 曜日	午前おやつ	献　立	午後おやつ	主な材料 赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他	エネルギー 上：未満児 下：以上児	旬の地場産物 使用予定食材
1 水	ミルク 菓子	魚のお茶風味マヨネーズ焼き 五目豆 麩の味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 鰆　鶏肉　大豆 みそ	精白米　麩　こんにゃく マヨネーズ　植物油 砂糖	人参　絹さや　玉ねぎ ごぼう　昆布	酒　食塩　こしょう　粉茶 みりん　しょうゆ　鰹節 煮干し	532kcal 574kcal	
2 木	ミルク 菓子	新じゃがのうま煮 切干大根のごま和え	ミルク 菓子	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋　糸こんにゃく ごま　植物油　砂糖	人参　玉ねぎ　キャベツ もやし　切干大根 ホールコーン　干し椎茸	酒　みりん しょうゆ　鰹節	497kcal 528kcal	
7 火	ミルク 菓子	ハヤシシチュー 海藻サラダ	ミルク ポテト ドーナツ	牛乳 牛肉　豆乳	精白米　上新粉 小麦粉　じゃが芋 バター　植物油　砂糖	人参　トマトホール缶 キャベツ　玉ねぎ　にん にく　セロリー　ホール コーン	赤ﾜｲﾝ　食塩　こしょう ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ しょうゆ　鰹節　ベイリーフ	568kcal 616kcal	
8 水	ミルク 菓子	煮魚 じゃが芋の塩きんぴら ビーフン入り青菜のすまし	ミルク 菓子	牛乳 白身魚	精白米　ビーフン じゃが芋　植物油 砂糖	青菜　ピーマン　人参 玉ねぎ　しょうが　しめじ	酒　みりん　しょうゆ だし昆布　食塩	473kcal 500kcal	
9 木	ミルク 菓子	タンドリーチキン きゅうりのごまだれサラダ 玉ねぎのスープ	ミルク マカロニの あべかわ	牛乳　ヨーグルト 鶏肉　きな粉	精白米 マカロニ　ごま　砂糖	人参　きゅうり　玉ねぎ もやし　カットわかめ	食塩　カレー粉　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ　米酢　しょう ゆ	431kcal 448kcal	きゅうり
10 金	ミルク 果物 (バナナ)	チリコンカーン風 野菜のレモン風味和え	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 豚ひき肉　大豆	精白米 植物油　砂糖	レモン　人参 トマトホール缶　キャベ ツ 玉ねぎ　にんにく　しょう	酒　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　しょうゆ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　中濃ソース 食塩　こしょう　米酢	500kcal 529kcal	
11 土	ミルク 菓子	ちゃんこ汁 果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉　豆腐	精白米 植物油	バナナ　人参　長ねぎ キャベツ　玉ねぎ　大根 しめじ	酒　鰹節　しょうゆ 食塩	487kcal 516kcal	
13 月	ミルク 菓子	鶏肉のさっぱり煮 魚肉ソーセージのソースマヨ炒め 塩野菜スープ	ミルク 菓子	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉　ベーコン	精白米 マヨネーズ　植物油 砂糖	人参　キャベツ　玉ねぎ しょうが　しめじ 青のり粉	しょうゆ　みりん　米酢 ｳｽﾀｰｿｰｽ　鰹節　食塩 ベイリーフ　こしょう	532kcal 574kcal	
14 火	ミルク 菓子	豚肉のごまだれ炒め 人参しりしり風 えのきたけのすまし汁	ミルク シュガー ビーンズ	牛乳 ツナ缶　豚肉　大豆	精白米 でんぷん　ごま　ごま油植物油　砂糖　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　粉砂糖	人参　ねぎ　玉ねぎ　大根 しょうが　えのきたけ カットわかめ	酒　みりん　しょうゆ　鰹節 食塩	518kcal 553kcal	
15 水	ミルク 菓子	アスパラガスのグラタン コーンサラダ 春雨のスープ	ミルク 菓子 小魚	牛乳　粉チーズ しらす干し　豚ひき肉	精白米 小麦粉　パン粉　マカロニ 春雨　バター　植物油　砂糖	アスパラガス　人参 きゅうり　玉ねぎ　もやし ホールコーン	白ﾜｲﾝ　食塩　こしょう 鰹節　米酢　ベイリーフ しょうゆ	535kcal 577kcal	アスパラガス
16 木	ミルク 菓子	魚の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 青菜の味噌汁	ミルク ヨーグルト 蒸しパン	牛乳　ヨーグルト 鰆　鶏肉　鶏卵 大豆　みそ	精白米 ホットケーキの素 植物油　砂糖	青菜　人参　玉ねぎ えのきたけ　ひじき	しょうゆ　酒　みりん 鰹節　煮干し	539kcal 582kcal	
17 金	ミルク 菓子	ケチャップライス 鶏肉の塩唐揚げ キャベツの昆布和え 大根のスープ　果物	ミルク 菓子	牛乳 鶏肉　ベーコン	精白米 でんぷん　植物油 砂糖	オレンジ　人参　ねぎ キャベツ　玉ねぎ　もやし 大根　しょうが グリンピース　塩昆布	食塩　こしょう　酒　鰹節 ベイリーフ　しょうゆ トマトケチャップ	552kcal 761kcal	キャベツ
18 土	ミルク 菓子	ポトフ 果物	ミルク 菓子	牛乳 ウインナー	精白米 じゃが芋	バナナ　人参　キャベツ 玉ねぎ	鰹節　ベイリーフ　しょう ゆ 食塩　酒	508kcal 544kcal	
20 月	ミルク 菓子	チキンカレーシチュー アスパラガスのサラダ	ミルク 菓子 昆布	牛乳 鶏肉	精白米 小麦粉　じゃが芋 植物油　砂糖	アスパラガス　人参 キャベツ　玉ねぎ　にんにく しょうが　セロリー ホールコーン　昆布	赤ﾜｲﾝ　食塩　カレー粉 米酢　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　ｳｽﾀｰｿｰｽ ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　ﾌﾙｰﾂﾁｬﾂﾈ 鰹節　ベイリーフ　こしょう	535kcal 398kcal	アスパラガス
21 火	ミルク 菓子	豚肉と小松菜の卵とじ さやいんげんのおかか和え ひじきのふりかけ	ミルク きな粉の 揚げパン	牛乳 ツナ缶　花かつお 豚肉　鶏卵　きな粉	精白米 テーブルロールパン じゃが芋　ごま　植物油　砂糖	小松菜　さやいんげん 人参　キャベツ　玉ねぎ 干し椎茸　ひじき	鰹節　酒　しょうゆ 食塩	583kcal 641kcal	さやいんげん
22 水	ミルク 果物 (バナナ)	魚の和風ムニエル 切干大根の炒め煮 ごぼうの味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 鮭　鶏肉　みそ	精白米 小麦粉　バター 植物油　砂糖	人参　ねぎ　玉ねぎ ごぼう　切干大根 干し椎茸	みりん　しょうゆ　鰹節 酒　煮干し	519kcal 556kcal	
23 木	ミルク 菓子 小魚	中華風五目豆腐 きゅうりの拌三絲	ミルク 菓子 茹で空豆	牛乳 豚肉　豆腐	精白米 でんぷん　春雨 ごま油　植物油　砂糖	中国菜　人参　きゅうり 玉ねぎ　もやし　空豆 にんにく　ゆでたけのこ　生椎茸	酒　鰹節　ベイリーフ みりん　しょうゆ　米酢 食塩	498kcal 525kcal	きゅうり
24 金	ミルク 菓子	コロッケ 添え野菜 わかめのスープ	ミルク 菓子	牛乳 牛ひき肉　豚ひき肉 鶏卵　豆腐	精白米 小麦粉　パン粉 じゃが芋　植物油	人参　キャベツ　玉ねぎ もやし　ホールコーン カットわかめ	食塩　こしょう　鰹節 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ ベイリーフ　しょうゆ	575kcal 626kcal	キャベツ
25 土	ミルク 菓子	中華麺入りスープ 果物	ミルク 菓子	牛乳 豚肉	精白米 中華麺　植物油	バナナ　人参　ねぎ キャベツ　玉ねぎ 干し椎茸	酒　鰹節　ベイリーフ しょうゆ　食塩　こしょう みりん	498kcal 529kcal	
27 月	ミルク 菓子	豚肉のしょうが煮 ちくわのかつおマヨ和え なめこの味噌汁	ミルク 菓子	牛乳 ちくわ　花かつお 豚肉　みそ	精白米 マヨネーズ　植物油 砂糖	人参　ねぎ　キャベツ 玉ねぎ　大根　しょうが なめこ	酒　しょうゆ 煮干し	509kcal 544kcal	
28 火	ミルク 菓子	鶏唐揚げの甘辛和え 春雨のサラダ わかめの味噌汁	ミルク バナナ ケーキ	牛乳 鶏肉　鶏卵　豆乳 みそ	精白米 ホットケーキの素　でん ぷん　春雨　ごま　植物 油　砂糖	バナナ　人参　キャベツ きゅうり　もやし　しょう が しめじ　カットわかめ	酒　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　しょうゆ 煮干し　米酢	543kcal 587kcal	
29 水	ミルク 菓子 チーズ	魚のレモン風味焼き 水菜のサラダ 豆腐のスープ	ミルク 菓子	牛乳 鮭　豆腐	精白米 小麦粉　植物油　砂糖	レモン果汁　水菜　人参 キャベツ　玉ねぎ	食塩　こしょう　みりん しょうゆ　米酢　鰹節 ベイリーフ	518kcal 515kcal	
30 木	ミルク 菓子	豆腐の肉味噌炒り ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁	ミルク 焼きそば	牛乳 花かつお　鶏ひき肉 豚肉　豆腐　みそ	精白米 中華麺　ごま 植物油　砂糖	ほうれん草　人参　ねぎ キャベツ　玉ねぎ　もやし 大根　えのきたけ 青のり粉	みりん　しょうゆ　鰹節 ｳｽﾀｰｿｰｽ　食塩　こしょう	487kcal 514kcal	
31 金	ミルク 菓子	チャプチェ風 キャベツの甘酢和え 手作りフレーク	ミルク 菓子 果物	牛乳 ツナ缶　鶏ひき肉	精白米 春雨　ごま　ごま油 植物油　砂糖	オレンジ　青菜　人参　キャベツ きゅうり　玉ねぎ　しょうが に んにく　ホールコーン 干し椎茸　青のり粉	米酢 しょうゆ	486kcal 512kcal	キャベツ

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつの目安量です。