

R6年5月離乳食メニュー表

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック 15時のスナック
1日 (水)	おかゆ ブロッコリーとじゃが芋のおやき 小松菜のスープ	軟飯 ブロッコリーとじゃが芋のおやき 小松菜のスープ	コッペパン チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 小松菜のスープ	バナナ 番茶 プリン 番茶
2日 (木)	おかゆ 鶏ささみと豆腐の煮物 大根のすまし汁	軟飯 鶏ささみと豆腐の煮物 大根のすまし汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 しいたけと大根のすまし汁	梅おにぎり 番茶 蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶
3日 (金)	憲法記念日			
4日 (土)	みどりの日			
6日 (月)	振替休日			
7日 (火)	鶏そぼろおかゆ カリフラワーとキャベツの煮物 麩のすまし汁	鶏そぼろ軟飯 カリフラワーとキャベツの煮物 麩のすまし汁	鶏そぼろ丼 コールスローサラダ 花麩のすまし汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 フルーツゼリー 番茶
8日 (水)	おかゆ やわらかハンバーグ 花野菜のすまし汁	軟飯 やわらかハンバーグ 花野菜のすまし汁	黄飯 煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 若竹汁	みかん缶 番茶 ごま塩おにぎり 番茶
9日 (木)	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 里芋の味噌汁	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 里芋の味噌汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 長ネギと里芋の味噌汁	バナナ 番茶 抹茶ブラウニー 豆乳
10日 (金)	おかゆ たらの味噌煮 かぶのすまし汁	軟飯 たらの味噌煮 かぶのすまし汁	ごはん あじのごま味噌焼き 小松菜と油揚げの和え物 かぶのすまし汁	おかかおにぎり 番茶 マヨコーンパン 番茶
11日 (土)	おかゆ 人参といんげんの煮物 豆腐の味噌汁	豚丼風軟飯 人参といんげんの煮物 豆腐の味噌汁	豚丼 いんげんのごま和え えのきと豆腐の味噌汁	蒸しきつまま芋 番茶 きなこおはぎ 番茶
13日 (月)	おかゆ ツナとブロッコリーのおやき カラフルスープ	軟飯 ツナとブロッコリーのおやき カラフルスープ	ごはん ツナサンド タンドリーチキン ブロッコリーのごま和え カラフルスープ	わかめおにぎり 番茶 フルーツポンチ 番茶
14日 (火)	おかゆ カリフラワーと鶏ささみのトマト煮 オニオンスープ	軟飯 カリフラワーと鶏ささみのトマト煮 オニオンスープ	ごはん 切り干し大根の洋風煮 オニオンスープ	蒸しじゃが芋(コンソメ) 番茶 お好み焼き 番茶
15日 (水)	おかゆ 人参と鶏肉の煮物 いんげんと玉ねぎのすまし汁	軟飯 人参と豚肉の煮物 いんげんと玉ねぎのすまし汁	ごはん 豚の生姜焼き ちくわとわかめのすまし汁	みかん缶 番茶 ベーコンポテト焼き 豆乳
16日 (木)	ミートソースかけおかゆ じゃが芋と枝豆の煮物 チンゲン菜のスープ	ミートソースパスタ じゃが芋と枝豆の煮物 チンゲン菜のスープ	ミートソースパスタ 枝豆の塩昆布和え チンゲン菜のスープ	バナナ 番茶 五平餅 番茶
17日 (金)	おかゆ 鮭のちゃんちゃん煮 具だくさん味噌汁	軟飯 鮭のちゃんちゃん煮 具だくさん味噌汁	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の白和え 具だくさん味噌汁	蒸しきつまま芋 番茶 ライスクッキー(漬食品) 番茶

18日 (土)	おかゆ 豆腐のトマト煮 玉ねぎとじゃが芋のスープ	軟飯 豆腐のトマト煮 玉ねぎとじゃが芋のスープ	ごはん 豆腐のケチャップ煮 玉ねぎとじゃが芋のスープ	みかん缶 番茶 いちご蒸しパン 番茶
20日 (月)	おかゆ お野菜団子 ブロッコリーと玉ねぎのスープ	軟飯 お野菜団子 ブロッコリーと玉ねぎのスープ	ごはん シューマイ ひじきと春雨の中華サラダ わかめスープ	蒸しじゃが芋(塩) 番茶 ごま団子(あんご抜き) 番茶
21日 (火)	おかゆ たらの野菜あんかけ 人参と玉ねぎの味噌汁	軟飯 たらの野菜あんかけ 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん たらの野菜あんかけ ブロッコリーのソテー たけのこの味噌汁	バナナ 番茶 蒸しじゃが芋(塩) 豆乳
22日 (水)	おかゆ キャベツのおやき ミネストローネ	軟飯 キャベツのおやき ミネストローネ	パンパン ★キャベツメンチカツ 大根サラダ ミネストローネ	わかめおにぎり 番茶 りんごゼリー 番茶
23日 (木)	おかゆ 豆腐つくね 具だくさんすまし汁	軟飯 豆腐つくね 具だくさんすまし汁	豆ごはん ゆかりつくね アスパラのおかか和え ためぎ汁	みかん缶 番茶 味噌焼きおにぎり 番茶
24日 (金)	おかゆ 甘夏 じゃが芋とブロッコリーの煮物 人参とキャベツのすまし汁	軟飯 甘夏 じゃが芋とブロッコリーの煮物 人参とキャベツのすまし汁	ビーフカレー のりマヨサラダ 甘夏	蒸しきつまま芋 番茶 じゃこパン 番茶
25日 (土)	おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 玉ねぎといんげんの味噌汁	軟飯 鶏ささみと人参の煮物 玉ねぎといんげんの味噌汁	ごはん 切り干し大根の含め煮 きのこの味噌汁	バナナ 番茶 ハンショウポテト 番茶
27日 (月)	野菜のあんかけおかゆ カリフラワーといんげんの煮物 もやしのスープ	軟飯 野菜のあんかけ軟飯 カリフラワーといんげんの煮物 もやしのスープ	あんかけ焼きそば カリフラワーの三杯酢和え もやしとニラのスープ	ごま塩おにぎり 番茶 バナナココア蒸しパン 豆乳
28日 (火)	おかゆ 鶏じゃが 豆腐の味噌汁	軟飯 豚じゃが 豆腐の味噌汁	ごはん 肉じゃが 油揚げと豆腐の味噌汁	みかん缶 番茶 金ごまクッキー 番茶
29日 (水)	おかゆ 人参とオクラの煮物 野菜豆乳スープ	軟飯 人参とオクラの煮物 野菜豆乳スープ	コッペパン BBQチキン ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	バナナ 番茶 ぶどうゼリー 番茶
30日 (木)	おかゆ ブロッコリーとひじきの煮物 野菜たっぷり味噌汁	軟飯 ブロッコリーとひじきの煮物 野菜たっぷり味噌汁	ひじきごはん がんとどきの含め煮 豚汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 ★ミニアメリカドック 番茶
31日 (金)	おかゆ たらと野菜のとろとろ煮 玉ねぎと小松菜のすまし汁	軟飯 たらと野菜のとろとろ煮 玉ねぎと小松菜のすまし汁	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の納豆和え 玉ねぎとわかめのすまし汁	梅おにぎり 番茶 たこ焼き風ポテト 番茶

- ・ だし…昆布・かつお節使用 アレルギー食材は使用していません。
- ・ 離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
- ・ 個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
- ・ 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

おかゆについて
5・6か月頃…おもゆ～10倍粥のすりつぶし
7・8か月頃…7～5倍粥
9～11か月頃…5倍粥～軟飯
12～18か月頃…軟飯～ご飯

