

令和

3年度

	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ	
名前					名前
月 10 24	白身魚、さつま芋、人参 ほうれん草のペースト	鶏ささみのあんかけ さつま芋、ほうれん草 人参のくたくた煮 小松菜ともやしのスープ	豚肉の梅肉和え うの花 青菜の味噌汁	スティックパンの カリカリ焼き (パン粥)	月 17 31
火 11	白身魚、玉葱、人参 さつま芋のペースト	野菜入り煮込みうどん (玉葱、人参、さつま芋 青葱)	野菜入り煮込みうどん (玉葱、人参、さつま芋、青葱)	バナナ	火 18
水 12 26	豆腐、じゃが芋、かぶ 人参のペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 かぶとかぶの葉の やわらか煮	野菜と鶏肉のクリーム煮 かぶのやわらか煮	ふわふわせんべい	水 19
木 13 27	白身魚、ほうれん草 人参、白菜のペースト	白身魚のあんかけ ほうれん草、もやし 人参のやわらか煮	赤魚の塩麴焼き ほうれん草の和え物 豚汁	キャロットケーキ (パン粥)	木 6 20

		白菜のスープ			
金	豆腐、ほうれん草、	鶏ささみの野菜あんかけ	ハンバーグ	きな粉マカロニ	金
14	玉葱、さつまいの	アスパラ、ピーマン	アスパラ、胡瓜、ピーマンの炒め煮	(おやさいボール)	7
28	ペースト	胡瓜のくたくた煮 さつまいのスープ	さつまいの味噌汁		21
土					土
1		おうどんのやわらか煮	おうどんのやわらか煮		8
15					22
29					
誕生	お粥	じゃこ入りお粥	じゃこ入りお粥		
生	人参、豆腐、キャベツ	鶏ささみ、じゃが芋、人参	豚赤身とじゃが芋の炒め煮		
日	ほうれん草、じゃが芋	さやいんげんのやわらか煮	春キャベツのおかか和え	バナナ	
25	のペースト	春キャベツのおかか和え 豆腐のスープ	豆腐のすまし汁		

5月離乳食献立表

ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
豆腐、キャベツ、玉葱 人参のペースト	豆腐のあんかけ 里芋、いんげん、人参の やわらか煮 キャベツと玉葱のスープ	筑前煮 ひじきと大豆の含め煮 キャベツの味噌汁	スティックパンの カリカリ焼き (パン粥)
白身魚、じゃが芋 玉葱、トマトの ペースト	白身魚の焼きほぐし じゃが芋、玉葱、人参 胡瓜のやわらか煮 チンゲン菜と人参のスープ	白身魚のソテー 和風ポテトサラダ チンゲン菜と人参のスープ	玉葱とニラ入り おやき (ふわふわせんべい)
豆腐、じゃが芋、人参 チンゲン菜のペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 チンゲン菜、人参、 コーンのやわらか煮	野菜と牛赤身のクリーム煮 切干大根の和え物	煮りんご
白身魚、キャベツ、 南瓜、人参のペースト	鶏ささみのあんかけ 胡瓜、キャベツ、もやし 人参のやわらか煮	鶏しそ天ぷら 春雨サラダ 南瓜の味噌汁	6日 子供の日ゼリー 鯉ボーロ 20日 ヨーグルト



	南瓜と玉葱のスープ		(すりおろしりんご入り)
豆腐、小松菜、人参 じゃが芋のペースト	白身魚の焼きほぐし 小松菜、人参のくたくた煮 豆腐と葱のスープ	鱈の塩焼き 小松菜のさっと煮 豆腐のすまし汁	焼き芋 (さつま芋のペースト)
	おうどんのやわらか煮	おうどんのやわらか煮	

◎練り製品やハム、ベーコン類は、1歳を過ぎたころに使用を始めます。

ツナ缶(後期ごろ)、油揚げ(完了期ごろ)などは、油抜きをして使用します。