

令和 7年度 5月離乳食献立表

	ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ぱくぱく期(完了期)	おやつ		ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ぱくぱく期(完了期)	おやつ
名前						名前					
月	10倍粥		大豆と揚げじゃが芋の柔らか煮		ツナ入りおにぎり	月	10倍粥		筑前煮		南瓜のマフィン
14日	豆腐・南瓜・キャベツ・		じゃこサラダ			12日	豆腐・じゃが芋・白菜・		小松菜のさっと煮		
28日	人参のペースト		南瓜の味噌汁			26日	人参のペースト		豚汁		
			軟飯(ご飯)						軟飯(ご飯)		
火	10倍粥		赤魚の炊き合わせ		ホットケーキ	火	10倍粥		白身魚のくずし煮		玉葱とニラのお焼き
1日	白身魚・ほうれん草・		ほうれん草とコーンの炒め煮			⑬日	白身魚・さつま芋・かぶ・		アスパラと胡瓜の炒め煮		
⑮日	人参・大根のペースト		吉野汁			27日	人参のペースト		さつま芋とかぶのスープ		
			軟飯(ご飯)						軟飯(ご飯)		
水	10倍粥		カレーライス		きな粉マカロニ	水	10倍粥		ビーフシチュー		14日 米粉のきな粉クッキー
2日	豆腐・じゃが芋・玉葱・		(28品目不使用ルウ使用)		(ふわふわせんべい)	14日	豆腐・じゃが芋・玉葱・		野菜の炒め煮		(ふわふわせんべい)
16日	ほうれん草・人参のペースト		ひじきサラダ			28日	ほうれん草・人参のペースト		軟飯(ご飯)		28日 フルーツ入り
30日			軟飯(ご飯)								ヨーグルト
木	10倍粥		豆腐の五目煮		カルピスゼリー	木	10倍粥		鯖の葱味噌焼き		コーンフレークおこし
3日	豆腐・さつま芋・かぶ・		かぶと油揚げの煮物			1日	白身魚・小松菜・大根・		野菜豆の含め煮		(ふわふわせんべい)
17日	小松菜のペースト		さつま芋の味噌汁			15日	人参のペースト		青菜のすまし汁		
			軟飯(ご飯)			29日			軟飯(ご飯)		
金	10倍粥		牛肉と小松菜の炒め煮		バナナ	金	10倍粥		豚肉とじゃが芋の炒め煮		2日 こどもの日ゼリー
4日	白身魚・南瓜・キャベツ・		南瓜の含め煮			2日	豆腐・じゃが芋・人参・		ほうれん草のおかか和え		/鯉ボーロ
18日	人参のペースト		キャベツと厚揚げの味噌汁			16日	ほうれん草のペースト		豆腐とわかめの味噌汁		16・30日 スティックパンの
			軟飯(ご飯)			30日			軟飯(ご飯)		カリカリ焼き(パン粥)
土	10倍粥		きつねうどん		パン	土	10倍粥		味噌ラーメン		パン
5日	野菜ペースト				(ふわふわせんべい)	17日	野菜ペースト				(ふわふわせんべい)
19日						31日					
麵	10倍粥		野菜の煮込みうどん			弁					
の	野菜ペースト					当					
日						日					
8日											
<p>※離乳食献立は主に給食献立内の食材を使用していますが、練り製品・こんにやくなどは使用しません。</p> <p>また生姜やにんにくは12か月を過ぎた頃から風味付け程度に使用することがあります。</p> <p>※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルギーを含まない乳児用のルウを使用します。</p> <p>※献立で使用する食材は、事前に一度ご家庭で少量からお試ください。</p>						誕	10倍粥		豆ごはん(豆入りお粥)		
						生	豆腐・ほうれん草・		鶏むね肉のあんかけ		
						日	大根・人参のペースト		切干大根の和えもの		
						24日			若竹汁 / 苺		