令和　1年度　　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		ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
名前					名前				
月 13日 27日	白身魚、小松菜、人参 じゃが芋のペースト	鶏ささみ、小松菜、じゃが芋 の和え物 ひじきと大豆の含め煮 麩と玉葱のスープ	小松菜の炒め煮（豚赤身入り） ひじきと大豆の含め煮 麩の味噌汁	豆乳くずもち （おやさいぼーる）	月 20日	豆腐、ほうれん草、人参 玉葱のペースト	鶏ささみ、人参 さやえんどうの煮物 ほうれん草と人参の和え物 豆腐のすまし汁	炒り鶏 ほうれん草と人参の和え物 豆腐の味噌汁	じゃが芋もち （じゃが芋のペースト）
火 14日 28日	14日　豆腐、ほうれん草、人参、 じゃが芋のペースト 豆腐、かぶ、かぶの葉、 人参のペースト	おうどんのくたくた煮 鶏ささみと白葱のやわらか煮 かぶのすりおろし 茄子と玉葱のスープ	茄子南蛮うどん（豚赤身入り） 鶏もも肉と白葱のやわらか煮 かぶの和え物 茄子の味噌汁	スティックパンの カリカリ焼き （パン粥）	火 7日	白身魚、大根、人参 ほうれん草のペースト	白身魚のくず煮 大根、人参、 グリンピースの煮物 ほうれん草のすまし汁	白身魚のほぐし焼き 大根、人参、グリンピース の煮物 ほうれん草のすまし汁	バナナ
水 29日	じゃが芋、玉葱、キャベツ 人参のミルク煮	野菜と鶏ささみのミルク煮 キャベツ、胡瓜、りんご の和え物	野菜と牛赤身のクリーム煮 キャベツ、胡瓜、りんご のサラダ	米粉の キャロットケーキ （ふわふわせんべい）	水 8日 22日	じゃが芋、玉葱、胡瓜 人参のペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 大豆、人参、胡瓜の やわらか煮	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 コロコロ和風サラダ	すりおろしりんご入り ヨーグルト （りんご）
木 16日 30日	白身魚、大根、人参 南瓜のペースト	鰆のほぐし煮 切干大根と人参のやわらか煮 大根、人参のスープ	鰆の塩焼き 切干大根の含め煮 吉野汁	バナナ	木 9日 23日	豆腐、南瓜、かぶ かぶの葉のペースト	切干大根のくたくた煮 （鶏ささみ入り） 南瓜の煮物 かぶのスープ	切干大根の煮物（豚ひき肉入り） 南瓜の含め煮 かぶの味噌汁	ふかし芋 （さつま芋のペースト）
金 17日 31日	豆腐、小松菜、さつま芋 人参のペースト	豆腐と玉葱のあんかけ 小松菜と人参の煮物 さつま芋のスープ	豆腐のつくね焼き 小松菜と人参のさっと煮 さつま芋の味噌汁	ジャムサンド （パン粥）	金 10日 24日	白身魚、キャベツ、人参 さつま芋のペースト	白身魚のくず煮 さつま芋、人参、青葱の煮物 キャベツのスープ	白身魚のほぐし焼き うの花 キャベツの味噌汁	りんご入りマフィン （パン粥）
土 18日					土 11日 25日				
誕生日 15日	豆腐、キャベツ、玉葱 人参のペースト	じゃこ入りお粥 鶏ささみの野菜あんかけ 春キャベツのくたくた煮 豆腐のスープ	じゃこ入りおじや 鶏もも肉の野菜あんかけ 春キャベツのさっと煮 豆腐の和風スープ	米粉の キャロットケーキ （ふわふわせんべい）	誕生日 21日	白身魚、じゃが芋、玉葱 ほうれん草のペースト	白身魚のあんかけ じゃが芋、玉葱、胡瓜 人参の和え物 ほうれん草のスープ	白身魚のあんかけ ポテトの和風サラダ ほうれん草の味噌汁	チヂミ （ふわふわせんべい）