

平成 30 年度 5月離乳食献立表

名 前	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ	名 前	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
									
月 14日 28日		白身魚のあんかけ 野菜豆の含め煮 (大豆、大根、人参) 小松菜、玉葱のスープ	白身魚のあんかけ 野菜豆の含め煮 小松菜の味噌汁	きな粉マカロニ	月 7日 21日		白身魚のあんかけ 切干大根、アスパラ、胡瓜 のくたくた煮 南瓜のスープ	鶏の唐揚げ ハリハリサラダ 南瓜の味噌汁	じゃこ入りパン粥
火 1日 29日		豆腐、玉葱、ブロッコリー のミルク煮 白菜と人参のやわらか煮 じゃが芋のスープ	マカロニのミルク和え (玉葱、鶏もも肉、マカロニ、ミルク) 白菜とツナの煮びたし じゃが芋の味噌汁	麩菓子	火 8日 22日	8日 麺の日	おうどんのやわらか煮 白身魚とじゃが芋、玉葱 の和え物 / 豆腐のスープ ほうれん草と人参のくたくた煮	きつねうどん 肉じゃが(牛赤身入り) ほうれん草と人参のおひたし 豆腐の味噌汁	お好み焼き
水 2日 16日 30日		じゃが芋、玉葱、人参 のミルク煮 かぶとかぶの葉のくず煮	鶏もも肉と野菜のクリーム煮 かぶとかぶの葉の含め煮	2日 子供の日ゼリー 16, 30日 ホットケーキ	水 9日		じゃが芋、玉葱、人参 のミルク煮 ほうれん草とツナの和え物	鶏もも肉と野菜のクリーム煮 ひじきの和風サラダ	キャロットケーキ
木 17日 31日		白身魚の煮つけ 南瓜とグリーンピース のつぶし煮 大根、人参、豆腐のスープ	白身魚の焼きほぐし 南瓜の鶏そぼろあんかけ のっぺい汁	バナナ かみかみ昆布	木 10日 24日		白身魚の煮つけ ほうれん草、人参入り白和え じゃが芋のスープ	鱈の西京焼き ほうれん草、人参入り白和え わかめと玉葱のすまし汁	南瓜のおやき
金 18日		豆腐のくず煮 小松菜と人参の和え物 キャベツと玉葱のスープ	ミートローフ 小松菜のさっと煮 キャベツと玉葱の味噌汁	ふかし芋	金 11日 25日		里芋、人参、豆腐のくず煮 小松菜のくたくた煮 さつま芋のスープ	筑前煮 小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁	ジャムサンド (パン粥)
土 19日		おうどんのやわらか煮	茄子南蛮うどん	パン粥	土 12日 26日		おうどんのやわらか煮	味噌ラーメン	パン粥
弁 当 日 15日	(15日(火)は お弁当日です)	豆腐とおろし野菜のとりみ煮 胡瓜とじゃこの和え物 ほうれん草と玉葱のスープ	豚ひき肉と野菜の煮物 胡瓜とじゃこの和え物 ニラときのこのすまし汁	麩菓子	誕 生 日 23日	(23日(水)は お誕生日会です)	しらすと豆腐のくず煮 春キャベツと人参の和え物 なめこ汁	じゃこ入りおじや 豚肉のしそゴマ照り焼き 春キャベツと人参の和え物 なめこ汁	フルーツヨーグルト

◎離乳食をベースに大きさ、味付け、生野菜(ミニトマトなど)を配慮して提供していきます。  
 ※8ヶ月頃までは昆布だし→9ヶ月頃から昆布鰹だしを使用し、徐々に薄味をつけていきます。  
 ※7ヶ月頃から少しずつおやつを食べていきます。

