

R5年 5月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	月	焼肉丼 キャベツのゆかり和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキMix	人参 玉葱 しめじ ビーマン 白滝 キャベツ わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
2日	火	強化玄米ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 ごま	大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 かぼちゃ りんご	保育乳 大学かぼちゃ	
3日	水	憲法記念日(休園)					
4日	木	みどりの日(休園)					
5日	金	子どもの日(休園)					
6日	土	ガーリックチャーハン からしな和え コンソープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 牛乳	米 押麦 油	にんにく 人参 玉葱 ビーマン からしな コーン缶 キャベツ のり パナナ	保育乳 菓子パン	
8日	月	強化あわごはん チキンマーレード 煮 ゴーヤチャップルー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 プアマンケーキ	
9日	火	沖縄そば リヨネーズポテト キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋ごま マヨネーズ 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 のり オレンジ	豆乳 みそおにぎり	
10日	水	カレーライス じゃこサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 ふ バター 小麦粉 ごま コーンフレーク	人参 玉葱 セロリー ビーマン キャベツ きゅうり わかめ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
11日	木	強化玄米ごはん 魚天がら 筑前煮 ホウレン草のみそ汁 果物	キング 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 黒糖	青のり 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん ほうれん草 長ねぎ りんご	保育乳 ちんびん	
12日	金	お弁当会(お弁当のしみだね!) 					保育乳 揚げパン
13日	土	強化あわごはん マーボー豆腐 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきの スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛 乳	米 あわ 砂糖 油	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にんにく しょうが 胡瓜 チンゲン菜 えのき パナナ	保育乳 スナックパン	
15日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつまいものバター煮 かき玉汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ砂糖 油 さつまいも バター 片栗粉 小麦粉	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 白滝 えのき ねぎ オレンジ	防災デー 保育乳 チョコチップパン・りんご パン(防災保存食)	
16日	火	玄米ごはん さばの甘酢焼き 納豆和え 豚汁 果物	さば 納豆 豚肉 金時豆	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 押麦 黒糖	こまつな のり 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	ぜんざい 塩せんべい	
17日	水	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま	セロリ 人参 玉葱 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ パナナ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
18日	木	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 白菜おかか和え クービイリチー なすのみそ汁 果物	さけ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 油 パ ン バター ジャム	人参 白菜 昆布 乾しいたけ こんにやく なす 玉葱 ねぎ りんご	保育乳 ジャムサンド	
19日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー風味 揚げ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚レバー 鶏肉 ベーコン きな粉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 マカロニ バター マヨネーズ 小麦粉	人参 胡瓜 コーン缶 セロリ 玉葱 キャベツ オレンジ	保育乳 きなこクッキー	
20日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 あおさ わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
22日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 ゆでブロッコリー 人参シリシリ 白菜のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 黒米 砂糖 油 強力粉	にんにく ブロッコリー 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ オレンジ	保育乳 ヨーグルトパン	
23日	火	強化玄米ごはん きびなごのマリネ 千切りイリチー 中華コンソープ 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 うどん	人参 玉葱 胡瓜 トマト 昆布 切干大根 コーン缶 こまつな しめじ キャベツ ビーマン パナナ	保育乳 おやつ焼きうどん	
24日	水	強化あわごはん かぼちゃシチュー 厚揚げの煮付け 小松菜じゃこ和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ しらす	米 あわ じゃが芋 バター パン 黒糖	人参 玉葱 かぼちゃ セロリ いんげん こまつな もやし りんご	保育乳 黒糖トースト	
25日	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 糸こんにやく野菜炒め ゆし豆腐 果物	さば 豚肉 ゆし豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 小麦粉	梅干し キャベツ 人参 玉葱 ビーマン こんにやく ねぎ もずく パナナ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
26日	金	(お誕生会)ゆかりごはん ヒレカツ ブロッコリー きんぴらごぼう キャベツスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	ブロッコリー ごぼう 人参 キャベツ えのき	保育乳  誕生会ケーキ	
27日	土	肉みそ丼 からしな和え ワカメスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 油 砂糖 ふ	しょうが 人参 玉葱 しめじ ビーマン からしな わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
29日	月	雑穀ごはん チキンコンフレーク焼 き 中華風野菜炒め 大根のみそ汁 果物	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 雑穀 さつまい マヨネーズ コンフレーク	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ふかし芋	
30日	火	カレーピラフ 鮭の香味焼き ブロッコリーサラダ アーサ汁 果物	鶏肉 さけ ベーコン 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉 バター 黒糖	人参 玉葱 ビーマン しょうが ブロッコリー マッシュルーム缶 コ ーン缶 あおさ りんご	保育乳 しょうがクッキー	
31日	水	なすのミートスパゲティ チーズ 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆乳	スパゲッティ 油 砂糖 ごま ふ 米	人参 玉葱 乾しいたけ なす しめじ トマト缶 切干大根 胡瓜 チンゲン菜 青のり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

R5年 5月 離乳食献立表①

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
1	全がゆ チキン野菜つぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 キャベツきざみ煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 大根煮 キャベツスープ
2	全がゆ 白身魚煮 大根そぼろつぶしに ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
3	憲法記念日(休園)		
4	みどりの日(休園)		
5	子どもの日(休園)		
6	人参おじや 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	キャベツおじや
8	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 玉葱スープ
9	全がゆ チキンポテトつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンポテト煮 野菜きざみ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
10	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	全がゆ チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
11	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 ほうれん草みそ汁 果物	軟飯 ほうれん草大根煮 人参スープ
12	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
13	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	青菜おじや
15	全がゆ チキン豆腐野菜つぶし煮 さつまいもつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン豆腐野菜煮 さつまいも煮 豆腐スープ 果物	軟飯 人参ブロックリー煮 白菜スープ
16	全がゆ 白身魚煮 小松菜つぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 小松菜きざみ煮 根菜みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
17	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参ブロックリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参ブロックリー煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
水			

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
18	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜さざみ煮 なすみそ汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
19	全がゆ チキンつぶし煮 胡瓜おろし煮 野菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 胡瓜さざみ煮 野菜スープ 果物	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
20	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	煮込み野菜スパゲティ チキン胡瓜さざみ煮 豆腐スープ 果物	キャベツおじや
22	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 白菜みそ汁 果物	軟飯 人参白菜煮 玉葱スープ
23	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 人参大根煮 小松菜スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
24	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 人参小松菜さざみ煮 すまし汁 果物	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
25	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
26	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	軟飯 人参キャベツ煮 ブロッコリースープ
27	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	人参おじや
29	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	軟飯 さつまいもキャベツ煮 人参スープ
30	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 玉葱ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
31	なす煮込みスパゲティ 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	なす煮込みスパゲティ 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	しらすおじや 青菜大根煮 人参スープ
水			