

# 令和4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	
2日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 豆腐 しらす 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉	ブロッコリー 玉葱 キャベツ ねぎ ごぼう 人参 いんげん オレンジ	保育乳 フルーツゼリー クラッカー	
3日	火	憲法記念日(休園)					
4日	水	みどりの日(休園)					
5日	木	こどもの日(休園)					
6日	金	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 おから 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ マヨネーズ バター	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン 缶 わかめ オレンジ	保育乳 おからケーキ	
7日	土	ガーリックチャーハン からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン からしな とうがん わかめ ねぎ バナナ	保育乳 菓子パン	
9日	月	強化あわごはん チキンマーメレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 あわ 油 バター 砂糖 小麦粉	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ いちご	保育乳 チーズサブレ	
10日	火	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 八宝菜 なすのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ スイカ	保育乳 砂糖天ぷら	
11日	水	タコライス ゴボウサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ パン 砂糖 バター	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 あおさ オレンジ	保育乳 フレンチトースト	
12日	木	野菜肉そば もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり バナナ	豆乳 みそおにぎり	
13日	金	お弁当会(お弁当たのしみだね!)					保育乳 わかめおにぎり
14日	土	強化あわごはん 肉じゃが 昆布即席漬け 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 昆布 赤ピーマン こまつな 長ねぎ わかめ バナナ	保育乳 菓子パン	
16日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 スライストマト パパイアイリチー ホウレン草のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	にんにく トマト パパイア 人参 ひじき ホウレン草 長ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
17日	火	雑穀ごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 豆腐 牛乳 きな粉	米 雑穀 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 芋くず タピオカ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり えのき ねぎ バナナ	保育乳 豆乳くずもち	
18日	水	鶏ごぼうめし さばの西京焼き キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ホットケーキMix	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ キャベツ こまつな ねぎ スイカ	保育乳 人参ホットケーキ	
19日	木	ロールパン かみかみハンバーグ ホウレン草ときのこのソテー パンキンスープ 果物	豚ひき肉ベーコン 牛乳 生クリーム しらす 豆乳	パン じゃが芋 パン粉 油 バター 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ホウレン草 えのき しめじ セロリ かぼちゃ 青のり オレンジ	豆乳 じゃこおにぎり	
20日	金	強化玄米ごはん 魚のマリネ 大根そぼろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物	白身魚 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ黒糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 大根 人参 にら こまつな しょうが スイカ	保育乳 しょうがクッキー	
21日	土	豚丼 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 キャベツ ねぎ バナナ	保育乳 菓子パン	
23日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター パン	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 揚げパン	
24日	火	カレーピラフ 鮭の梅マヨ焼き ブロッコリーおおか和え キャベツスープ 果物	鶏肉 さけ ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー キャベツ えのき ホウレン草 バナナ	保育乳 ホウレン草お好み焼	
25日	水	麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ バター ごま コーンフレーク	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
26日	木	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま キャベツの中華サラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 ハム 煮干し 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 砂糖 ふ ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にら キャベツ 胡瓜 オレンジ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
27日	金	(お誕生会)わかめごはん 魚フライタルタルソース きんぴらごぼ う 春雨スープ ヨーグルト	白身魚 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 春雨	きゅうり ピーマン ごぼう 人参 白菜 わかめ バナナ	保育乳 誕生ケーキ	
28日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり バナナ	保育乳 菓子パン	
30日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
31日	火	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 そうめん ごま	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾 しいたけ いんげん こんにゃく ね ぎ かぼちゃ スイカ	保育乳 大学かぼちゃ	

☆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。

回食			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
	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)
2	全がゆ チキンつぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンケチャップ煮 ポテトブロッコリー煮 キャベツみそ汁 果物	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
月			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱
3			
火			
4			
水			
5			
木			
6	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	野菜おじや
金			(主な材料)米 人参 大根 キャベツ
7	人参おじや ホウレン草豆腐つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 ホウレン草豆腐煮 冬瓜みそ汁 果物	蒸しパン
土			(主な材料)
9	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	野菜おじや
月			(主な材料)米 人参 大根 玉葱
10	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや
火			(主な材料)米 ジャガイモ 人参
11	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	野菜おじや
水			(主な材料)米 ブロッコリー
12	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参キャベツ煮 すまし汁 果物	野菜おじや
木			(主な材料)米 人参 キャベツ
13	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 白菜みそ汁 果物	キャベツおじや
金			(主な材料)米 キャベツ
14	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 豆腐みそ汁 果物	蒸しパン
土			(主な材料)

# 離乳食献立表 ②

回食			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
	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)
16	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 ホウレン草スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 ホウレン草みそ汁 果物	さつま芋おじや
月			(主な材料)米 さつま芋 人参
17	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	野菜おじや
火			(主な材料)米 人参 玉葱 小松菜
18	人参おじや 白身魚煮 キャベツ小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 キャベツ小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	ブロッコリーとキャベツおじや
水			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ
19	パンがゆ 煮込みハンバーグ ホウレン草つぶし煮 パンプキンスープ 果物	パン 煮込みハンバーグ ホウレン草煮 パンプキンスープ 果物	しらすおじや
木			(主な材料)米 しらす 人参
20	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 大根そぼろつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	野菜おじや
金			(主な材料)米 人参 小松菜 大根
21	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 キャベツみそ汁 果物	蒸しパン
土			(主な材料)
23	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 冬瓜みそ汁 果物	とまとおじや
月			(主な材料)米 トマト
24	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	キャベツおじや
火			(主な材料)米 キャベツ 玉葱
25	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	かぼちゃおじや
水			(主な材料)米 かぼちゃ
26	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ 果物	人参ブロッコリーおじや
木			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ
27	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 白菜スープ 果物	かぼちゃと人参おじや
金			(主な材料)米 かぼちゃ 人参
28	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
土			(主な材料)
30	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	野菜おじや
月			(主な材料)米 小松菜 大根 人参
31	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 そうめん汁 果物	かぼちゃおじや
火			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱