

離乳食献立

2024年5月

		もぐもぐ期(7.8か月)	かみかみ期(9~11か月)
1	水	おかゆ 豆腐のすまし汁(豆腐・人参・小松菜) じゃがいものそぼろあんかけ(じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉)	軟飯 豆腐のすまし汁 じゃがいものそぼろあんかけ
2	木	おかゆ 魚のコーン煮込み(白身魚・クリームコーン・玉ねぎ・キャベツ) じゃがいものみそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・人参)	軟飯 魚のコーン煮込み じゃがいものみそ汁
3	金	建国記念日	
4	土	みどりの日	
6	月	振替休日	
7	火	おかゆ 三色マッシュポテト(じゃが芋・人参・ブロッコリー) 肉団子スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉)	軟飯 三色マッシュポテト 肉団子スープ
8	水	おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・人参・きゅうり) みそ汁(豆腐・玉ねぎ・人参) パナナ	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 みそ汁 パナナ
9	木	おかゆ 肉じゃが(じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉) しらすあんかけ煮(しらす・人参・きゅうり・ブロッコリー)	軟飯 肉じゃが しらすあんかけ煮
10	金	おかゆ かぼちゃサラダ(かぼちゃ・ブロッコリー) 肉団子のみそ汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜)	軟飯 かぼちゃサラダ 肉団子のみそ汁
11	土	しらす雑炊(ごはん・しらす・キャベツ・人参・玉ねぎ) パナナ	しらす雑炊 パナナ
13	月	おかゆ 野菜のおかか和え(キャベツ・人参・小松菜) ミネストローネ(トマト・マカロニ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・鶏ひき肉)	軟飯 野菜のおかか和え ミネストローネ
14	火	おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー) 豆腐のすまし汁(豆腐・人参・玉ねぎ)	軟飯 肉団子のあんかけ煮 豆腐のすまし汁
15	水	おかゆ じゃが納豆おやき(じゃがいも・納豆・小松菜) けんちん汁(豆腐・人参・大根)	軟飯 じゃが納豆おやき けんちん汁
16	木	おかゆ しらすあんかけ煮(しらす・キャベツ・人参・きゅうり) 豆乳スープ(じゃがいも・人参・玉ねぎ・豆乳)	軟飯 しらすあんかけ煮 豆乳スープ
17	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ(豆腐・人参・きゅうり・玉ねぎ) キャベツのみそ汁(キャベツ・人参・玉ねぎ・麩) パナナ	軟飯 豆腐の野菜あんかけ キャベツのみそ汁 パナナ
18	土	おかゆ 豆腐スープ(豆腐・人参・玉ねぎ・ブロッコリー)	軟飯 豆腐スープ
20	月	おかゆ マーボー豆腐(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・豆腐) ポテトサラダ(じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゅうり)	軟飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ
21	火	おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・キャベツ・人参) 大根スープ(大根・人参・玉ねぎ)	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 大根スープ
22	水	おかゆ ポトフ(じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉) ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー・キャベツ)	軟飯 ポトフ ブロッコリーのおかか和え
23	木	おかゆ 豆腐ハンバーグ(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・麩)	軟飯 豆腐ハンバーグ みそ汁
24	金	おかゆ 肉じゃが(じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏ささみ) しらすのトマト和え(しらす・トマト・玉ねぎ) パナナ	軟飯 肉じゃが しらすのトマト和え パナナ
25	土	煮込みうどん(うどん・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ) かぼちゃ煮(かぼちゃ)	煮込みうどん かぼちゃ煮
27	月	おかゆ 小松菜の白和え(小松菜・豆腐・人参) 肉団子のみそ汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・大根・白菜)	軟飯 小松菜の白和え 肉団子のみそ汁
28	火	おかゆ 心の煮物(麩・豆腐・人参・ブロッコリー・鶏ひき肉) さつま芋サラダ(さつま芋・人参・きゅうり)	軟飯 心の煮物 さつま芋サラダ
29	水	おかゆ 魚入りマッシュポテト(白身魚・じゃがいも・きゅうり) みそ汁(人参・玉ねぎ・豆腐)	軟飯 魚入りマッシュポテト みそ汁
30	木	おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・人参) 白菜スープ(白菜・人参・玉ねぎ)	軟飯 肉団子のあんかけ煮 白菜スープ
31	金	おかゆ あんかけハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ) さつま汁(さつま芋・玉ねぎ・人参・大根)	軟飯 あんかけハンバーグ さつま汁

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。