

2024年5月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 人参甘煮 ほうれん草スープ	7倍粥 ささみとほうれん草煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	5倍粥 玉ねぎのそぼろ煮 人参甘煮 ほうれん草スープ	5倍粥 ささみとほうれん草煮 玉葱甘煮 キャベツスープ	ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれん草のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 マカロニソテー
2	16	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	パンがゆ キャベツのそぼろ煮 さつまいものスープ	5倍粥 鮭のみそ煮 小松菜の煮浸し 人参スープ	トースト キャベツのそぼろ煮 さつまいものスープ	たけのこごはん さばのてりやき もやしのごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 きなこトースト
	18	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜うどん 人参甘煮 きゅうり煮	7倍粥 人参のしらす煮 お麩とわかめ煮 きゅうりスープ	野菜うどん 人参甘煮 スティックきゅうり	5倍粥 人参のしらす煮 お麩とわかめ煮 きゅうりスープ	わかめうどん がんもどきの含め煮 即席漬け バナナ	牛乳 茶飯
	20	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参甘煮 野菜スープ	7倍粥 ささみと人参煮 さつま芋の甘煮 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参甘煮 野菜スープ	5倍粥 ささみと人参煮 さつま芋の甘煮 玉葱スープ	ごはん 親子煮 小松菜とじゃこ和え すまし汁 オレンジ	牛乳 芋けんぴ
7	21	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと人参煮 キャベツ煮 玉葱スープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	5倍粥 ささみと人参煮 キャベツ煮 玉葱スープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ	ドライカレー ぶろっこりーとつなあえ ジュリアンスープ バナナ	麦茶 ヨーグルトパフェ
8	22	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	7倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 大根スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	5倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 大根スープ	ごはん 大根と豚肉の甘辛煮 磯和え かきたま汁 オレンジ	牛乳 お麩ラスク
9	23	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうり煮 ほうれん草のスープ	7倍粥 人参としらす煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁	5倍粥 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうり煮 ほうれん草のスープ	5倍粥 人参としらす煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁	ビビンバ 中華風きゅうり わかめスープ バナナ	牛乳 青のりポテト
10	24	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	野菜スープのパンがゆ 白身魚と人参の煮つけ キャベツ煮 大根スープ	7倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	トースト 白身魚と人参の煮つけ キャベツ煮 大根スープ	5倍粥 ささみと人参煮 お麩とわかめ煮 オニオンスープ	食パン 魚フライ マセドアンサラダ キャベツスープ オレンジ	牛乳 切干大根ご飯
11	25	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏と玉葱の煮物 きゅうり煮 ポテトスープ	7倍粥 鶏とじゃがいもの煮物 キャベツ煮 ほうれん草のすまし汁	5倍粥 鶏と玉葱の煮物 スティックきゅうり ポテトスープ	5倍粥 鶏とじゃがいもの煮物 キャベツ煮 ほうれん草のすまし汁	焼肉丼 塩昆布和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 シュガートースト
13	27	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	5倍粥 鮭のしょうゆ煮 ほうれん草の煮浸し 人参のみそ汁	7倍粥 鶏と人参の煮物 お麩とわかめ煮 ほうれん草のスープ	5倍粥 鮭のみそ煮 ほうれん草の煮浸し 人参のみそ汁	5倍粥 鶏と人参の煮物 お麩とわかめ煮 ほうれん草のスープ	ごはん きれいの照り焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁 バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい
14	28	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	煮込みうどん ささみときゅうり煮 人参煮	7倍粥 白身魚と人参の煮つけ 玉葱甘煮 すまし汁	煮込みうどん ささみときゅうり煮 スティック人参	5倍粥 白身魚と人参の煮つけ 玉葱甘煮 すまし汁	スパゲッティミートソース コーンサラダ 鶏肉スープ オレンジ	牛乳 そらめめ 鮭おにぎり
	29	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンがゆ キャベツのそぼろ煮 きゅうり煮 人参スープ	7倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 大根スープ 玉葱スープ	トースト キャベツのそぼろ煮 スティックきゅうり 人参スープ	5倍粥 鶏団子煮 人参甘煮 大根スープ 玉葱スープ	丸パン 鶏肉のオレンジ焼き アスパラソテー コーンスープ メロン	牛乳 アップルパイ
	30	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	肉みそうどん にんじん煮 キャベツ煮	7倍粥 しらすと野菜煮 キャベツとコーン煮 人参スープ	肉みそうどん スティックにんじん キャベツ煮	5倍粥 しらすと野菜煮 キャベツとコーン煮 人参スープ	ラーメン シューマイ キャベツの中華煮 バナナ	牛乳 じゃこのお焼き
17	31	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 きれいの煮つけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 きれいの煮つけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	ごはん 豆腐の真砂揚げ ほうれん草と切干のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 マヨチーズトースト

<完了食478kcal(月平均)>