

# 令和4年5月 離乳食献立表

久良岐保育園

| 日   |              | 前期<br>(5~6ヶ月)                  | 中期・後期<br>(7~8・9~11ヶ月)                                     | 完了期<br>(12~18ヶ月)                                    | おやつ                             | 日   |              | 前期<br>(5~6ヶ月)                 | 中期・後期<br>(7~8・9~11ヶ月)   | 完了期<br>(12~18ヶ月)                          | おやつ   |
|-----|--------------|--------------------------------|---|---|---------------------------------|-----|--------------|-------------------------------|---|---|---|
| 2月  | 赤ちゃん<br>せんべい | つぶしがゆ<br>人参ののり<br>南瓜ときなこののり    | おかゆ/軟飯<br>人参の鶏そぼろ煮/ハンバーグ<br>ゆでブロッコリー<br>南瓜のポタージュ          | ごはん<br>ハンバーグ<br>コーンブロッコリー<br>アスパラスープ                | バナナ<br>赤ちゃんせんべい<br>ビスケット<br>バナナ | 23日 | 赤ちゃん<br>せんべい | つぶしがゆ<br>白身魚ののり<br>人参ののり      | おかゆ/軟飯<br>白身魚煮付け<br>ゆで人参<br>豆腐とねぎの味噌汁                             | ごはん<br>鱈の西京焼き<br>切り干し大根煮<br>豆腐とねぎの味噌汁     | りんごのコンポート<br>りんごのコンポート                      |
| 6日  | 赤ちゃん<br>せんべい | つぶしがゆ<br>キャベツののり<br>人参ときなこののり  | おかゆ/軟飯<br>キャベツの鶏そぼろ煮/<br>キャベツと肉団子の煮物<br>蒸し南瓜<br>人参とねぎの味噌汁 | ごはん<br>キャベツと肉団子の煮物<br>南瓜の煮物<br>ワカメスープ               | きなこ蒸しパン<br>チーズ蒸しパン              | 24日 | オレンジ         | つぶしがゆ<br>とうふののり<br>人参ののり      | おかゆ/軟飯<br>鶏レバー入り人参のそぼろ煮/<br>鶏レバー入りハンバーグ<br>キャベツ和え<br>豆腐とほうれん草の味噌汁 | ごはん<br>鶏レバー入りハンバーグ<br>納豆和え<br>豆腐油揚げの味噌汁   | 南瓜のロールサンド<br>南瓜のロールサンド                      |
| 7日  | 赤ちゃん<br>せんべい |                                |   | ごはん<br>ベーコンと野菜の炒め物<br>小松菜入りもやし和え<br>ネギとわかめの味噌汁      | ビスケット                           | 25日 | りんご          | つぶしがゆ<br>じゃが芋ののり<br>南瓜ときな粉ののり | おかゆ/軟飯<br>ささみの煮物<br>こふき芋<br>キャベツと人参の味噌汁                           | ごはん<br>ビビンバ風<br>こふき芋<br>中華風春雨スープ          | 煮込みうどん<br>煮込みうどん                            |
| 9日  | ヨーグルト        | つぶしがゆ<br>白身魚ののり<br>キャベツののり     | おかゆ/軟飯<br>白身魚の煮つけ<br>キャベツ和え<br>人参とねぎの味噌汁                  | ごはん<br>白身魚のソテー<br>キャベツのおかか和え<br>えのきとねぎのすまし汁         | 煮込みうどん<br>すいとん                  | 26日 | バナナ          | つぶしがゆ<br>豆腐ののり<br>キャベツののり     | おかゆ/軟飯<br>キャベツと豆腐の煮崩し<br>蒸しかぼちゃ<br>もやしと人参の味噌汁                     | ごはん<br>厚揚げ田楽<br>小松菜のおひたし<br>もやしスープ        | きな粉蒸しパン<br>赤ちゃんせんべい<br>きな粉パンケーキ<br>赤ちゃんせんべい |
| 10日 | オレンジ         | つぶしがゆ<br>じゃがいもののり<br>ほうれん草ののり  | おかゆ/軟飯<br>鶏そぼろマッシュ<br>ほうれん草和え<br>玉葱と人参の味噌汁                | ごはん<br>キャベツと豚肉の蒸し煮<br>ほうれん草のマヨ和え<br>じゃがいもと玉葱と人参の味噌汁 | きなこ蒸しパン<br>きなこパンケーキ             | 27日 | オレンジ         | つぶしがゆ<br>かぶののり<br>南瓜ときな粉ののり   | おかゆ/軟飯<br>ささみの煮物/ハンバーグ<br>蒸しかぼちゃ<br>かぶと人参の味噌汁                     | ごはん<br>ハンバーグ<br>蒸しかぼちゃ<br>かぶとしめじの味噌汁      | お楽しみおやつ<br>お楽しみおやつ                          |
| 11日 | りんご          | つぶしがゆ<br>南瓜ときな粉ののり<br>かぶののり    | おかゆ/軟飯<br>キャベツとささみの煮物<br>蒸しかぼちゃ<br>かぶとかぶ葉の味噌汁             | ごはん<br>タンドリーチキン風<br>キャベツサラダ<br>かぶのスープ               | じゃが芋のマッシュ<br>じゃがバター             | 28日 | 赤ちゃん<br>せんべい |                               |   | ごはん<br>ハンバーグ<br>キャベツ和え<br>バナナ             | ビスケット                                       |
| 12日 | バナナ          | つぶしがゆ<br>豆腐ののり<br>人参ののり        | おかゆ/軟飯<br>玉葱と豆腐の煮物<br>ゆで人参<br>南瓜のポタージュ                    | ごはん<br>マーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>南瓜のポタージュ                  | 南瓜のロールサンド<br>南瓜のロールサンド          | 30日 | ヨーグルト        | つぶしがゆ<br>白身魚ののり<br>人参ののり      | おかゆ/軟飯<br>白身魚の煮付け<br>じゃが芋マッシュ<br>人参と玉葱の味噌汁                        | ごはん<br>白身魚のソテー<br>じゃが芋の鶏そぼろ煮<br>人参と玉葱の味噌汁 | 南瓜きなこサンド<br>南瓜きなこサンド                        |
| 13日 | オレンジ         | つぶしがゆ<br>ほうれん草ののり<br>じゃがいもののり  | おかゆ/軟飯<br>玉葱の鶏そぼろ煮/つくね<br>ほうれん草和え<br>もやしと人参の味噌汁           | ごはん<br>肉じゃが風<br>鉄骨サラダ<br>もやしと舞茸の味噌汁                 | 豆乳入りコーンフレーク<br>豆乳入りコーンフレーク      | 31日 | バナナ          | つぶしがゆ<br>南瓜ときな粉ののり<br>人参ののり   | おかゆ/軟飯<br>玉葱のそぼろ煮/つくね<br>キャベツ和え<br>南瓜のポタージュ                       | ごはん<br>チキンのハーブ焼き<br>チーズサラダ<br>南瓜のポタージュ    | じゃが芋のマッシュ<br>こふき芋                           |
| 14日 | 赤ちゃん<br>せんべい |                                |   | ごはん<br>豚肉と玉葱の炒め物<br>キャベツ和え<br>バナナ                   | ビスケット                           |     |              |                               |   |   |   |
| 16日 | 赤ちゃん<br>せんべい | つぶしがゆ<br>人参ののり<br>ほうれん草としらすののり | おかゆ/軟飯<br>白身魚の煮付け<br>蒸しかぼちゃ<br>ほうれん草と人参の味噌汁               | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>ほうれん草とハムの胡麻あえ<br>葱とわかめの味噌汁        | 人参ゼリー<br>人参ゼリー                  |     |              |                               |   |   |   |
| 17日 | りんご          | つぶしがゆ<br>豆腐ののり<br>人参ののり        | おかゆ/軟飯<br>ささみの煮物<br>ゆで人参<br>葱と小松菜の味噌汁                     | ごはん<br>鶏肉の甘辛煮<br>ひじきの白和え(こんにゃくなし)<br>葱と小松菜の味噌汁      | 煮込みうどん<br>煮込みうどん                |     |              |                               |   |   |   |
| 18日 | バナナ          | つぶしがゆ<br>南瓜ときな粉ののり<br>人参ののり    | おかゆ/軟飯<br>南瓜の鶏そぼろマッシュ/ハンバーグ<br>キャベツ和え<br>玉葱と人参の味噌汁        | ごはん<br>ハンバーグ<br>塩もみ<br>具だくさん味噌汁                     | りんごヨーグルト<br>りんごヨーグルト            |     |              |                               |   |   |   |
| 19日 | オレンジ         | つぶしがゆ<br>豆腐ののり<br>じゃがいもののり     | おかゆ/軟飯<br>人参の鶏そぼろ煮/つくね<br>蒸しかぼちゃ<br>バナナ                   | ごはん<br>肉じゃが風<br>マカロニサラダ<br>バナナ                      | おかかおじや<br>ひじきおむすび               |     |              |                               |   |   |   |
| 20日 | バナナ          | つぶしがゆ<br>人参ののり<br>南瓜ときな粉ののり    | おかゆ/軟飯<br>ささみの煮物<br>小松菜和え<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁                  | ごはん<br>豚肉と野菜の炒め物<br>小松菜のお浸し<br>じゃが芋と玉葱の味噌汁          | 人参ゼリー<br>人参ゼリー                  |     |              |                               |   |   |   |
| 21日 | 赤ちゃん<br>せんべい |                                |   | ごはん<br>玉葱とささみの炒め物<br>野菜とツナの和え物<br>バナナ               | ビスケット                           |     |              |                               |   |   |   |