

令和5年5月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5～6ヶ月)	中期・後期 (7～8・9～11ヶ月)	完了期 (12～18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5～6ヶ月)	中期・後期 (7～8・9～11ヶ月)	完了期 (12～18ヶ月)	おやつ
1 月	前期 りんご ヨーグルト	つぶしがゆ 豆腐のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮/ハンバーグ かぼちゃのマッシュ キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん ハンバーグ キャベツサラダ アスパラスープ	おかかおむすび(青のり) チーズおかかおむすび (青のり)	22 月	前期 りんご ヨーグルト	つぶしがゆ じゃが芋ときな粉のとうとう かぶのとうとう	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 ゆで人参 かぶとかぶ葉の味噌汁	ごはん 玉葱と豚肉の味噌煮 ひじきと大豆の炒り煮 かぶとかぶ葉の味噌汁	こふき芋 じゃがバター
2 火	オレンジ	つぶしがゆ 豆腐のとうとう かぼちゃのとうとう	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 キャベツ和え 人参とねぎの味噌汁	ごはん 豆腐と野菜のケチャップ煮 春雨のソテー わかめスープ	煮込みうどん	23 火	バナナ	つぶしがゆ 人参ときな粉のとうとう キャベツのとうとう	おかゆ/軟飯 大根の鶏そぼろ煮/ 大根とつくねの煮物 蒸しかぼちゃ キャベツと人参の味噌汁	ごはん ビビンバ風 大根炒めサラダ 中華風春雨スープ	煮込みうどん
6 土	赤ちゃん せんべい		おかゆ/軟飯 玉葱と高野豆腐のすりおろし煮 ゆで人参 キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん 玉葱と高野豆腐の煮物 ごまインゲン キャベツと玉葱の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット	24 水	りんご	つぶしがゆ じゃが芋ときな粉のとうとう きゅうりのとうとう	おかゆ/軟飯 キャベツとささみの煮物 ゆで人参 バナナ	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ バナナ	きな粉ロールサンド きな粉サンド
8 月	前期 りんご ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 白身魚の人参あんかけ 蒸しかぼちゃ 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 白身魚の人参あんかけ ひじきの含め煮 なめこ汁	かぼちゃ蒸しパン チーズ蒸しパン	25 木	オレンジ	つぶしがゆ 人参ときな粉のとうとう 大根のとうとう	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/ Fe(鉄)強化ハンバーグ キャベツ和え 大根とねぎの味噌汁	ごはん Fe(鉄)強化煮込みハンバーグ コールスローサラダ 具だくさん味噌汁	お楽しみおやつ
9 火	オレンジ	つぶしがゆ じゃが芋ときな粉のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ 玉ねぎと肉団子の煮物 じゃが芋マッシュ バナナ	ごはん 玉葱と肉団子の煮物 ポテトサラダ バナナ	煮込みうどん きつねうどん	26 金	バナナ	つぶしがゆ じゃが芋ときな粉のとうとう キャベツのとうとう	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏挽マッシュ キャベツ和え 小松菜ともやしの味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜入りもやし和え じゃが芋とわかめの味噌汁	野菜スパゲッティ
10 水	バナナ	つぶしがゆ 豆腐のとうとう きゅうりのとうとう	おかゆ/軟飯 鶏挽マーボー ゆで人参 ねぎと玉葱の味噌汁	ごはん マーボー豆腐(にんにく生姜なし) 春雨サラダ わかめとねぎのスープ	きな粉ロールサンド きな粉サンド	27 土	赤ちゃん せんべい		おかゆ/軟飯 玉葱と高野豆腐のすりおろし煮 かぼちゃの煮物 玉葱とじゃが芋の味噌汁	ごはん 玉葱と高野豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 ニラと舞茸と玉葱の味噌汁	カップヨーグルト
11 木	りんご	つぶしがゆ かぼちゃときな粉のとうとう キャベツのとうとう	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物 蒸しかぼちゃ もやしとキャベツの味噌汁	ごはん タンドリーチキン風 ひじきと人参とキャベツの煮物 もやしスープ	バナナ蒸しパン	29 月	前期 りんご ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚のとうとう きゅうりのとうとう	おかゆ/軟飯 白身魚の人参あんかけ きゅうり和え 玉葱とねぎの味噌汁	ごはん 鮭のムニエル 塩もみ アスパラスープ	りんご蒸しパン
12 金	オレンジ	つぶしがゆ じゃが芋ときな粉のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 玉葱とささみの煮物 じゃが芋マッシュ 人参とねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが風 ひじきサラダ えのきとねぎの味噌汁	かぼちゃの甘煮 かぼちゃもち	30 火	オレンジ	つぶしがゆ 人参ときな粉のとうとう ほうれん草のとうとう	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮/ 鶏レバー入りハンバーグ ゆで人参 ほうれん草ともやしの味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え 麩とねぎのすまし汁	かぼちゃの甘煮 バナナ クラッカーサンド バナナ
13 土	赤ちゃん せんべい		おかゆ/軟飯 野菜と鶏ひきのそぼろ煮 ゆでブロッコリー バナナ	ごはん ハムと野菜のケチャップ炒め コーンブロッコリー バナナ	赤ちゃんせんべい ビスケット	31 水	バナナ	つぶしがゆ じゃが芋ときな粉のとうとう キャベツのとうとう	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏挽マッシュ キャベツ和え 玉葱と人参の味噌汁	ごはん ボークビーンズ スパゲッティサラダ 玉葱とトマトのスープ	蒸しじゃが こふき芋(青のり)
15 月	前期 りんご ヨーグルト	つぶしがゆ 豆腐のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 ゆで人参 かぼちゃのポタージュ	ごはん 豆腐ステーキ うのはな(こんにゃくなし) ねぎと人参の味噌汁	あんサンド あんバターサンド						
16 火	オレンジ	つぶしがゆ じゃが芋ときな粉のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね 蒸しかぼちゃ じゃが芋のポタージュ	ごはん 鶏肉と野菜のケチャップ煮 こふき芋 えのきとニラのすまし汁	バナナヨーグルト						
17 水	バナナ	つぶしがゆ 人参ときな粉のとうとう かぼちゃのとうとう	おかゆ/軟飯 ブロッコリーとささみの煮物 ゆで人参 かぼちゃのポタージュ	ごはん 豚肉と野菜の煮物 ブロッコリーの中華和え 切り干し大根とわかめの味噌汁	かぼちゃ蒸しパン						
18 木	りんご	つぶしがゆ 豆腐のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮(生姜なし) ゆで人参 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 にんじんしりしり 納豆汁	野菜おじや お好み焼き風(醤油)						
19 金	オレンジ	つぶしがゆ かぼちゃときな粉のとうとう 人参のとうとう	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参入りつくね かぼちゃのマッシュ チンゲン菜とねぎの味噌汁	ごはん ドライビーンズ風 かぼちゃサラダ チンゲン菜スープ	おかかおじや グリーンピースおむすび						
20 土	赤ちゃん せんべい		おかゆ/軟飯 人参と高野豆腐のすりおろし煮 ほうれん草和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 肉味噌 ほうれん草のごま和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット						