

5月 離乳食献立表



菊野台かしのみ保育園

	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期 (12か月～)		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
7(火) ・ 21(火)	サラスパ 豚挽肉ペースト キャベツすり煮 マッシュポテト スープ(汁のみ)	サラスパ 豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー じゃが芋	スパゲティミートソース アスパラソテー ポテトスープ	サラスパ・玉ねぎ・人参 豚挽肉 アスパラ・キャベツ ブロッコリー・ツナ じゃが芋・チンゲン菜	おかゆ～軟飯 キャベツしらす和え コロコロ野菜 味噌汁	米 キャベツ・ブロッコリー たけのこ・しらす干し 人参・じゃが芋 玉ねぎ・絹さや	スパゲティミートソース アスパラサラダ ポテトスープ	スパゲティ・玉ねぎ 人参・豚挽肉 アスパラ・キャベツ ブロッコリー・かにかま じゃが芋・チンゲン菜	筍昆炒めごはん 米・たけのこ・バター 塩昆布 味噌汁 玉ねぎ・絹さや
8(水)	7倍がゆ 白身魚ペースト 胡瓜すり煮 小松菜とじ煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 胡瓜・大根・人参 小松菜・もやし	おかゆ～軟飯 煮魚 スティック野菜 小松菜煮びたし 味噌汁	米 白身魚 胡瓜・大根・人参 小松菜・もやし なす・万能ねぎ	豆乳蒸しパン 炒り豆腐 なすケチャップ煮 青菜スープ	ケーキMix粉・豆乳 豆腐・人参・もやし グリーンピース なす・玉ねぎ 小松菜・人参	ピースごはん 煮魚 胡瓜梅肉和え 小松菜の卵とじ 味噌汁	米・グリーンピース さわら 胡瓜・大根・梅肉 小松菜・人参・もやし・卵 なす・万能ねぎ・油揚げ	マーブルクッキー 小麦粉・バター・砂糖 ココア 青菜スープ 小松菜・人参
9(木) ・ 23(木)	パンがゆ 鶏挽肉のペースト ブロッコリーつぶし煮 トマト スープ(汁のみ)	食パン 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー トマト	パン ミートポテト 茹でブロッコリー トマト ほうれん草スープ	食パン 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ ブロッコリー トマト ほうれん草・赤ピーマン	焼きうどん ほうれん草おかか和え オニオンスープ	うどん・豚挽肉・人参 キャベツ・もやし ほうれん草・おかか ブロッコリー 玉ねぎ	パン 小判焼き トマトサラダ ほうれん草スープ	南瓜ロール 豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・ブロッコリー 人参・コーン ほうれん草・赤ピーマン	焼きそば 蒸し中華麺・豚肉・人参 キャベツ・もやし・青のり オニオンスープ 玉ねぎ
10(金) ・ 24(金)	7倍がゆ 豚挽肉ペースト 人参つぶし煮 かぶとじ煮 スープ(汁のみ)	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参 かぶ	おかゆ～軟飯 肉団子の甘辛煮 人参甘煮 かぶ昆布煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参 かぶ・昆布 万能ねぎ・しめじ	ホットケーキ ピーマンのツナソテー スティック胡瓜 白菜スープ	ケーキMix粉・豆乳 ピーマン・人参 玉ねぎ・ツナ 胡瓜 白菜・万能ねぎ	軟飯 生姜焼き 人参しりしり かぶ塩昆布和え 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参 かぶ・胡瓜・塩昆布 白菜・万能ねぎ・しめじ	カップケーキ 小麦粉・バター 卵・BP・牛乳・砂糖 白菜スープ 白菜・万能ねぎ
11(土) ・ 25(土)	チキンがゆ キャベツとじ煮 スープ(汁のみ)	米・鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン キャベツ・胡瓜・人参	チキンライス コロコロ野菜 トマトスープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ ピーマン 胡瓜・人参・キャベツ トマト・玉ねぎ	パン ハンバーグ キャベツソテー わかめスープ	食パン 豚挽肉・玉ねぎ キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ	カレーピラフ 胡瓜サラダ トマトスープ	米・ウインナー・玉ねぎ ピーマン・カレー粉 胡瓜・人参・キャベツ トマト・玉ねぎ・パセリ	あんぱん わかめスープ わかめ・玉ねぎ
13(月) ・ 27(月)	7倍がゆ 豆腐ペースト 胡瓜すり煮 人参つぶし煮 スープ(汁のみ)	米 豆腐 胡瓜 人参	おかゆ～軟飯 炒り豆腐 スティック胡瓜 味噌汁	米 豆腐・人参・玉ねぎ 胡瓜 じゃが芋・椎茸	そうめん 肉じゃが	そうめん・人参 長ねぎ・椎茸 じゃが芋・玉ねぎ 鶏挽肉・人参	ハヤシライス 豆腐サラダ	米・じゃが芋・玉ねぎ マッシュルーム・豚肉 豆腐・胡瓜・コーン ブロッコリー・トマト	肉団子のもち米蒸し もち米・鶏挽肉・椎茸 長ねぎ・卵 人参スープ 人参・長ねぎ・椎茸
14(火) ・ 28(火)	煮込みうどん マッシュポテト スープ(汁のみ)	うどん・豚挽肉・もやし キャベツ・長ねぎ じゃが芋・人参 アスパラ	煮込みうどん じゃが芋ソテー	うどん・豚挽肉・もやし キャベツ・長ねぎ じゃが芋・人参 アスパラ	おかゆ～軟飯 煮魚 人参甘煮 もやし煮びたし 味噌汁	米 白身魚 人参 もやし・キャベツ じゃが芋・にら	味噌ラーメン じゃが芋ソテー	生中華麺・キャベツ・長ねぎ もやし・にら・なると・焼豚 じゃが芋・人参 アスパラ	炊き込みご飯 米・じゃこ・たけのこ 人参・ごぼう 味噌汁 じゃが芋・にら



	7・8か月頃		9～11か月頃				完了期 (12か月～)		
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材	午前食	食材	おやつ
15(水) ・ 29(水)	7倍がゆ 白身魚ペースト 南瓜柔らか煮 大根つぶし煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 南瓜 大根・胡瓜	おかゆ～軟飯 魚の野菜あんかけ コロコロ野菜 味噌汁	米 白身魚・人参・椎茸 絹さや 胡瓜・南瓜・大根 小松菜・長ねぎ	南瓜蒸しパン 豆腐ステーキ 小松菜おかか和え 大根スープ	ケーキMix粉・南瓜・豆乳 豆腐 小松菜・人参・ひじき おかか 大根・わかめ	軟飯 焼き魚 ひじき煮物 コロコロサラダ 味噌汁	米・発芽玄米 鮭 ひじき・人参・椎茸・絹さや 胡瓜・南瓜・大根 小松菜・わかめ・長ねぎ	南瓜蒸しパン ケーキMix粉・南瓜 豆乳 大根スープ 大根・わかめ
16(木) ・ 30(木)	パンがゆ ささ身ペースト トマトとじ煮 マッシュ南瓜 スープ(汁のみ)	食パン ささ身・玉ねぎ トマト 南瓜	パン ささ身の豆乳煮 トマト 南瓜スープ	食パン ささ身・玉ねぎ・豆乳 マカロニ トマト 南瓜・パセリ	16日 わかめがゆ なす味噌煮 清汁 30日 煮込みうどん なすの味噌煮	米・炊き込みわかめ なす・ピーマン・豚挽肉 玉ねぎ・あられ麩 うどん・豚挽肉・人参 万能ねぎ・しめじ なす・玉ねぎ・ピーマン	パン マカロニグラタン 牛乳・バター・チーズ トマト 南瓜スープ	バターロール マカロニ・鶏肉・玉ねぎ 牛乳・バター・チーズ トマト 南瓜・パセリ	16日 わかめごはん 米・炊き込みわかめ 清汁 玉ねぎ・あられ麩 30日 わかめうどん うどん・人参・豚肉 万能ねぎ・しめじ・わかめ
17(金) ・ 31(金)	7倍がゆ 豆腐ペースト 人参つぶし煮 玉ねぎすり煮 スープ(汁のみ)	米 豆腐 人参・アスパラ 玉ねぎ	おかゆ～軟飯 肉団子の甘辛煮 春雨ソテー 味噌汁	米 豚挽肉・白菜・キャベツ・にら 春雨・人参・アスパラ 玉ねぎ・豆腐	ホットケーキ 白身魚のトマト煮 白菜磯和え キャロットスープ	ケーキMix粉・豆乳 白身魚・玉ねぎ・トマト 白菜・キャベツ・青のり 人参・アスパラ	軟飯 肉団子の甘辛煮 華風野菜 春雨ソテー 味噌汁	米 豚挽肉・白菜・キャベツ・にら 胡瓜・大根 春雨・人参・アスパラ・かにかま 玉ねぎ・生揚げ	お好み焼き 小麦粉・キャベツ・イカ 卵・おかか・青のり・人参 キャロットスープ 人参・アスパラ
18(土)	そばろがゆ 野菜とじ煮 スープ(汁のみ)	米・豚挽肉・玉ねぎ 赤ピーマン かぶ・胡瓜・人参	そばろがゆ スティック野菜 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 赤ピーマン かぶ・胡瓜・人参 もやし・なす	パン チキンバーグ もやし炒め かぶスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ もやし・人参・なす かぶ・赤ピーマン	豚丼 甘酢和え 味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・白滝 赤ピーマン かぶ・胡瓜・人参 もやし・なす	クリームパン かぶスープ かぶ・赤ピーマン
20(月)	7倍がゆ ささ身ペースト 大根つぶし煮 人参すり煮 スープ(汁のみ)	米 ささ身・玉ねぎ 大根 人参	おかゆ～軟飯 ささ身のりんご煮 大根の旨煮 味噌汁	米 ささ身・玉ねぎ・りんご 大根・人参 キャベツ・長ねぎ	青のりポテト 煮魚 キャベツソテー きのこスープ	じゃが芋・青のり 白身魚 キャベツ・ピーマン・人参 えのきだけ・長ねぎ	軟飯 バーベキューチキン 大根サラダ 味噌汁	米 鶏肉・玉ねぎ・りんご 大根・胡瓜・人参・竹輪 キャベツ・えのきだけ 長ねぎ	青のりポテト じゃが芋・青のり きのこスープ えのきだけ・長ねぎ
22(水)	7倍がゆ 白身魚ペースト 胡瓜すり煮 人参とじ煮 スープ(汁のみ)	米 白身魚 胡瓜・キャベツ 人参・玉ねぎ	ピースがゆ～軟飯 茹で魚 コールスロー コロコロ野菜 清汁	米・グリーンピース 白身魚 キャベツ・胡瓜 人参・玉ねぎ たけのこ・椎茸	豆乳蒸しパン 肉団子のトマト煮 春雨ソテー コーンスープ	ケーキMix粉・豆乳 鶏挽肉・玉ねぎ 春雨・人参・たけのこ・椎茸 コーン・キャベツ	ピラフ 白身魚のケチャップ煮 コールスローサラダ 春雨スープ	米・ハム・人参・玉ねぎ グリーンピース・コーン 白身魚 キャベツ・胡瓜・トマト 春雨・人参・たけのこ・椎茸	こいのぼりクッキー 小麦粉・バター・砂糖 コーンスープ コーン・キャベツ

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食献立完了期は、個別に配慮して内容を変更することがあります。

