



# 令和3年5月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期	
1	15/29	土	①粥ペースト ③南瓜のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③人参のマッシュ
/	17/31	月	①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ	②南瓜のポターージュ ③大根のマッシュ
/	18	火	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②キャベツのポターージュ ③じゃが芋のマッシュ
/	19	水	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②小松菜のポターージュ ③南瓜のマッシュ
6	20	木	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②玉ねぎのポターージュ ③じゃがいものマッシュ
7	21	金	①粥ペースト ③南瓜のマッシュ	②さつま芋のポターージュ ③キャベツのマッシュ
8	22	土	①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ	②人参のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
10	24	月	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②小松菜のポターージュ ③玉ねぎのマッシュ
11	25	火	①粥ペースト ③キャベツのマッシュ	②さつま芋のポターージュ ③ほうれん草のマッシュ
12	26	水	①粥ペースト ③人参のマッシュ	②大根のポターージュ ③玉ねぎのマッシュ
13	27	木	①粥ペースト ③小松菜のマッシュ	②じゃが芋のポターージュ ③南瓜のマッシュ
14	28	金	①粥ペースト ③大根のマッシュ	②ほうれん草のポターージュ ③人参のマッシュ

日付	曜	中期 前半食	中期 後半食
1 15/29	土	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③鶏ささみと豆腐煮 ④南瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③鶏ささみと豆腐煮 ④南瓜煮
/	17/31 月	①7倍がゆ ②南瓜のスープ ③鮭の煮魚 ④ほうれん草と大根煮	①5倍がゆ ②南瓜のスープ ③鮭の煮魚 ④ほうれん草と大根煮
/	18 火	①煮込みうどん(キャベツ・人参) ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(キャベツ・人参) ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮
/	19 水	①7倍がゆ ②小松菜のスープ ③鱈の煮魚 ④大根と南瓜煮	①5倍がゆ ②小松菜のスープ ③鱈の煮魚 ④大根と南瓜煮
6 20	木	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④人参煮
7 21	金	①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③小松菜としらす煮 ④きゅうりとキャベツ煮	①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③小松菜としらす煮 ④きゅうりとキャベツ煮
8 22	土	①煮込みうどん(大根・もやし・人参) ①豆腐煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(大根・もやし・人参) ①豆腐煮 ④じゃが芋煮
10 24	月	①7倍がゆ ②小松菜のスープ ③人参のひき肉あん ④玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②小松菜のスープ ③人参のひき肉あん ④玉ねぎ煮
11 25	火	①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③かれいの煮魚 ④人参ときゅうり煮	①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③かれいの煮魚 ④人参ときゅうり煮
12 26	水	①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐あん ④南瓜煮	①5倍がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐あん ④南瓜煮
13 27	木	①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③南瓜のそぼろ煮 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③南瓜のそぼろ煮 ④小松菜と人参煮
14 28	金	①7倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③人参とシラス煮 ④大根煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③人参とシラス煮 ④大根煮

日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29	土	①7倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③かれのいの魚煮 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③かれのいの魚煮 ④小松菜と人参煮
	17//31	月	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐のあんかけ ④人参とキャベツ煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐のあんかけ ④人参とキャベツ煮
	18	火	①7倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参としらす煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③人参としらす煮 ④もやしときゅうり煮
	19	水	①7倍がゆ ②豆腐のみそ汁 ③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎととまと煮	①5倍がゆ ②豆腐のみそ汁 ③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎととまと煮
6	20	木	①7倍がゆ ②人参のみそ汁 ③鱈のひじきあんかけ ④小松菜煮	①5倍がゆ ②人参のみそ汁 ③鱈のひじきあんかけ ④小松菜煮
7	21	金	①7倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③人参のひき肉あん ④玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③人参のひき肉あん ④玉ねぎ煮
8	22	土	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④きゅうりと人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの青のり煮 ④きゅうりと人参煮
10	24	月	①7倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①5倍がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮
11	25	火	①煮こみうどん (もやし・人参) ③南瓜のそぼろ煮 ④人参煮	①煮こみうどん (もやし・人参) ③南瓜のそぼろ煮 ④人参煮
12	26	水	①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③鱈の青のり煮 ④人参と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③鱈の青のり煮 ④人参と玉ねぎ煮
13	27	木	①煮こみうどん (玉ねぎ・人参) ③豆腐煮 ④とまと煮	①煮こみうどん (玉ねぎ・人参) ③豆腐煮 ④とまと煮
14	28	金	①7倍がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③小松菜のそぼろあん ④もやしと人参煮	①5倍がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③小松菜のそぼろあん ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



# 令和3年5月離乳食献立表 後期食



日付	曜	後期 午前食	後期 午後食
1 15	土	①野菜のスーパゲティ (人参・たまねぎ) ③鶏肉のごまあんかけ ④南瓜煮	①3倍粥 ②白菜のみそ汁 ③カレーのきなこ焼き ④小松菜と人参の炒め煮
17/31	月	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③鮭の煮魚 ④ほうれん草と大根炒め煮	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐のあんかけ ④人参とキャベツ煮
18	火	①煮込みうどん (キャベツ・人参) ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③人参としらす煮④もやしときゅうり煮
19	水	①3倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③鱈のごま煮 ④大根と南瓜煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ささみのきな粉焼き ④玉ねぎととまと煮
6 20	木	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉団子とじゃが芋のあんかけ ④人参煮	①3倍粥 ②人参のみそ汁 ③鱈のひじきあんかけ ④小松菜煮
7 21	金	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③小松菜としらすの炒め煮 ④きゅうりときゃべつ煮	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③鶏肉団子と人参のあんかけ煮④玉ねぎ煮
8 22	土	①煮込みうどん (大根・人参・もやし) ③ささみの炒り豆腐煮 ④じゃが芋の炒め煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③かれいの青のり焼き ④きゅうりと人参煮
10 23	月	①3倍粥 ②小松菜のスープ ③人参と豚ひきの炒め煮 ④玉ねぎの炒め煮	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐と人参と豚ひきの炒り豆腐 ④小松菜煮
11 24	火	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③カレーのきな粉焼き ④人参ときゅうり煮	煮込みうどん (もやし・人参) ③南瓜のそばろ煮 ④人参のきな粉和え
12 26	水	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐とひじき煮 ④焼き南瓜	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③鱈の青のり焼き ④人参と玉ねぎ煮
13 27	木	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③南瓜とささみの肉団子のくす煮 ④小松菜と人参のごま煮	①煮込みうどん (玉ねぎ・人参) ③豆腐と豚ひきのハンバーグ風④とまと煮
14 28	金	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③人参とシラス炒め煮④大根煮	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③小松菜のそばろあん ④もやしと人参煮