



令和4年5月離乳食献立表 No. 1



| 日付 | | 曜 | 初期 | |
|----|-------|---|-----------------------|-----------------------------|
| 2 | 16/30 | 月 | ①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ | ②玉ねぎのポターージュ ③人参のマッシュ |
| / | 17/31 | 火 | 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 | 水 | 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 | 木 | 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 | 金 | 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 | 土 | 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 |
| 9 | 23 | 月 | 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 | 火 | 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 | 水 | 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 | 木 | 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 | 金 | 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 | 土 | 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 |
|----|-------|---|---|---|
| 2 | 16/30 | 月 | ①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉そぼろ煮 ④人参煮 | ①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉そぼろ煮 ④人参煮 |
| | 17/31 | 火 | ①7倍がゆ ②南瓜のスープ ③かれい煮 ④ほうれん草と大根煮 | ①5倍がゆ ②南瓜のスープ ③かれい煮 ④ほうれん草と大根煮 |
| | 18 | 水 | ①煮込みうどん(きゃべつ・人参) ③豆腐煮 ④じゃが芋煮 | ①煮込みうどん(きゃべつ・人参) ③豆腐煮 ④じゃが芋煮 |
| | 19 | 木 | 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 | 金 | 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 | 土 | ①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③キャベツとしらす煮 ④人参ときゃべつ煮 | ①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③キャベツとしらす煮 ④人参ときゃべつ煮 |
| 9 | 23 | 月 | ①7倍がゆ ②人参のスープ ①豆腐煮 ④じゃが芋煮 | ①5倍がゆ ②人参のスープ ①豆腐煮 ④じゃが芋煮 |
| 10 | 24 | 火 | 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 | 水 | ①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐あん ④かぼちゃ煮 | ①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐あん ④かぼちゃ煮 |
| 12 | 26 | 木 | ①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③カレイの煮魚 ④人参と玉ねぎ煮 | ①5倍がゆ ②大根のみそ汁 ③カレイの煮魚 ④人参と玉ねぎ煮 |
| 13 | 27 | 金 | 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 | 土 | 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 |
|----|-------|---|--|--|
| 2 | 16/30 | 月 | ①7倍がゆ ②麩のみそ汁 ③かれいの魚煮 ④きゃべつと人参煮 | ①5倍がゆ ②麩のみそ汁 ③かれいの魚煮 ④きゃべつと人参煮 |
| | 17/31 | 火 | ①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐のあんかけ ④人参ときゃべつ煮 | ①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐のあんかけ ④人参ときゃべつ煮 |
| | 18 | 水 | 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 | 木 | ①7倍がゆ ②豆腐のみそ汁 ③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮 | ①5倍がゆ ②豆腐のみそ汁 ③ささみのあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮 |
| 6 | 20 | 金 | ①7倍がゆ ②人参のみそ汁 ③鱈のあんかけ ④小松菜煮 | ①5倍がゆ ②人参のみそ汁 ③鱈のあんかけ ④小松菜煮 |
| 7 | 21 | 土 | 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 |
| 9 | 23 | 月 | ①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレーの煮魚 ④胡瓜と人参煮 | ①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレーの煮魚 ④胡瓜と人参煮 |
| 10 | 24 | 火 | 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 | 水 | 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 | 木 | ①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③鱈の煮魚煮 ④人参と玉ねぎ煮 | ①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③ささみあん煮 ④人参と玉ねぎ煮 |
| 13 | 27 | 金 | ①煮こみうどん (玉ねぎ・人参) ③豆腐煮 ④キャベツ煮 | ①煮こみうどん (玉ねぎ・人参) ③豆腐煮 ④キャベツ煮 |
| 14 | 28 | 土 | ①7倍がゆ ②さつまいのみそ汁 ③小松菜のそぼろあん ④もやしと人参煮 | ①5倍がゆ ②さつまいのみそ汁 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4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 |
|---------|---|---|--|
| 2 16/30 | 月 | ①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏肉のひじきのあんかけ ④人参煮 | ①3倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③カレイのきなこ焼き ④きゃべつと人参の炒め煮 |
| 17/31 | 火 | ①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③かれいの煮魚 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豆腐と人参煮 ④きゃべつ煮 |
| 18 | 水 | ①煮込みうどん(キャベツ・人参) ③豆腐と豚ひきの肉団子あんかけ④じゃが芋煮 | ①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③人参としらすのきなこ煮④もやしときゅうり煮 |
| 19 | 木 | ①3倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③鱈のきなこ煮 ④大根と南瓜煮 | ①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③人参としらすのあん煮 ④もやしときゅうり煮 |
| 6 20 | 金 | 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鱈の青のり焼き ④小松菜煮 |
| 7 21 | 土 | ①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③キャベツとしらすの炒め煮 ④人参ときゃべつ煮 | 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 |
| 9 23 | 月 | ①3倍粥 ②人参のスープ ③人参と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かれいと人参煮 ④胡瓜と人参煮 |
| 10 24 | 火 | 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 25 | 水 | ①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豆腐と人参と豚ひきの肉団子煮 ④南瓜煮 | 煮込みうどん(もやし・人参) ③南瓜のそぼろ煮 ④人参のきな粉和え |
| 12 26 | 木 | ①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③かれいのおおりの焼き煮 ④人参と玉ねぎ煮 | ①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③鶏肉団子煮 ④人参と玉ねぎ煮 |
| 13 27 | 金 | 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ず煮 ④小松菜と人参のごま煮 | ①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豆腐と豚ひきのハンバーグ風④キャベツ煮 |
| 14 28 | 土 | 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小松菜のそぼろあん ④もやしと人参煮 |

| 日付 | 曜 | 1,2歳児午前 | | 1〜5歳児午後 | | 主な材料 | | |
|----|-------|---------|-----------|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|
| | | 午前おやつ | 午前食 | 午後食 | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 2 | 16/30 | 月 | ①マリービスケット | ①グリーンピースご飯(軟飯) ②清まし汁(大根・わかめ) ③鯖の磯辺焼き ④刻み昆布のきんぴら⑤フルーツ | ①こいのぼりココアクッキー 16・30日はお好み焼き ⑥牛乳 | 米・油・小麦粉 2日はバター | 油揚げ・牛乳 鯖 16・30日は豚肉 | 大根・わかめ・刻み昆布 グリーンピース・ごぼう・人参 あおさ・2日はココア 16・30日はキャベツ・万能ねぎ |
| | 17/31 | 火 | ①ミレービスケット | ①塩ラーメン ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ④海藻サラダ ⑤フルーツ | ①かやくご飯(軟飯) ⑥牛乳 | 中華種・ごま油 じゃがいも 油・米 エッグゲアマヨネーズ | 豚肉・ベーコン 牛乳 しらす 鶏肉・油揚げ | キャベツ・人参・もやし にら・長ねぎ・玉ねぎ わかめ・トマト ごぼう・コーン |
| | 18 | 水 | ①小魚と昆布 | ①軟飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③アジの南蛮漬け ④キャベツのおかかサラダ ⑤フルーツ | ①ピザトースト ⑥牛乳 | 米・油・小麦粉 食パン | みそ・チーズ アジ 糸かつお 牛乳 | 南瓜・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ もやし・きゅうり トマト・コーン |
| | 19 | 木 | ⑥牛乳 | ①麻婆豆腐丼(軟飯) ②スープ(玉ねぎ・人参・しめじ) ④春雨のナムル ⑤フルーツ | ①しそじゃこおにぎり(軟飯) ⑥牛乳 | 米・油 片栗粉 春雨 | 豚肉・豆腐 みそ きな粉 干ちりめん | 長ねぎ・干しいたけ 人参・玉ねぎ・しめじ コーン・もやし ゆかり |
| 6 | 20 | 金 | ⑥ベビーステック | ①豚丼(軟飯) ②みそ汁(豆腐・わかめ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ | ①きなこクッキー ⑥牛乳 | 米・油 ごま油 小麦粉 バター | 豚肉・みそ 牛乳・ツナ 豆腐・きなこ | のり・玉ねぎ・わかめ グリーンピース・切干大根 きゅうり・もやし 人参 |
| 7 | 21 | 土 | ⑥牛乳 | ①けんちんうどん ④さつま芋のオレンジ煮 ⑤フルーツ | ①鮭おにぎり(軟飯) ⑥牛乳 | うどん・油 さつま芋 米 | 豚肉・牛乳 豆腐 鮭 | ごぼう・大根・人参 生しいたけ・万能ねぎ オレンジジュース |
| 9 | 23 | 月 | ①マリービスケット | ①軟飯 ②清まし汁(絹さや・豆腐) ③鮭のねぎ味噌焼き ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ | ①ふかしいも ⑥牛乳 | 米・油 さつま芋 ごま油 | 豆腐・鮭 みそ 高野豆腐 牛乳 | 絹さや・長ねぎ ひじき・人参 |
| 10 | 24 | 火 | ①ミレービスケット | ①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・ホウレン草) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ | ①レーズン蒸しパン ⑥牛乳 | 米・油 じゃがいも エッグゲアマヨネーズ 黒蒸しパンミックス | 豚肉 みそ 牛乳 | 玉ねぎ・ホウレン草 もやし・人参・玉ねぎ きゅうり・コーン レーズン |
| 11 | 25 | 水 | ①小魚と昆布 | ①軟飯 ②みそ汁(大根・厚揚げ) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ | ①納豆チャーハン(軟飯) ⑥牛乳 | 米 じゃが芋・油 ごま油 | みそ・豚肉 厚揚げ 納豆 牛乳 | 大根・玉ねぎ・人参 しらたき・グリーンピース キャベツ・きゅうり ゆかり・長ねぎ・万能ねぎ |
| 12 | | 木 | ⑥牛乳 | ①ツナピラフ(軟飯) ②スープ(キャベツ・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリーのマヨ和え⑤フルーツ | ①フルーツゼリー ⑥牛乳 | 米・じゃが芋 油 エッグゲアマヨネーズ | ツナ 大豆水煮 豚肉 牛乳 | 人参・ピーマン・えのき キャベツ・玉ねぎ・みかん缶 グリーンピース・ブロッコリー・もも トマトピューレ・りんごジュース |
| 13 | 27 | 金 | ⑥ベビーステック | ①ドライカレー(軟飯) ②スープ(玉ねぎ・人参・ベーコン) ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ | ①いももち ⑥牛乳 | 米・油 ごま油・片栗粉 カレールー じゃが芋 | 豚肉 ベーコン 牛乳 | 玉ねぎ・人参・ピーマン レーズン・トマトピューレ チンゲン菜・キャベツ |
| 14 | 28 | 土 | ⑥牛乳 | ①ミートソーススパゲティ ②スープ(豆腐・ねぎ) ③南瓜サラダ ⑤フルーツ | ①混ぜ込みいなり(軟飯) ⑥牛乳 | 米・スパゲティ 油 エッグゲアマヨネーズ | 豚肉・豆腐 牛乳・油揚げ | 玉ねぎ・人参・南瓜 ピーマン・長ねぎ トマトピューレ きゅうり |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--------|---|---------------------|-------------------------------|---|---|
| 26 | メ お 二 楽 ユ ル み | 木 | ⑥ヨーグルト | ①ケチャップライス(軟飯) ②春雨スープ ③ヘルシーミートローフ ④ブロッコリーのマヨ和え⑤フルーツ | ①りんごのしっとりケーキ ⑥牛乳 | 米・春雨 エッグゲアマヨネーズ バター・小麦粉 | ウインナー・豚肉 ベーコン・豆腐 豆乳・卵 ヨーグルト・牛乳 | 玉ねぎ・パプリカ赤 パプリカ黄・ピーマン 人参・干しいたけ ブロッコリー・りんご |
|----|---------------------------------|---|--------|---|---------------------|-------------------------------|---|---|

☆材料の都合により献立を変更することがあります