

令和4年5月離乳午前食献立表

日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
2	15/30 月	①5分がゆ ②白菜のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③白身魚のごま焼き ④キャベツ玉ねぎ炒め
		①煮込みうどん（しらす・人参） ④南瓜煮 ④ブロッコリー煮	①煮込みうどん（しらす・人参） ④南瓜煮 ④ブロッコリー煮	①煮込みうどん（しらす・人参） ④南瓜煮 ④ブロッコリー煮
18	水	①5分がゆ ②南瓜のスープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②南瓜のスープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②南瓜のスープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮
		①5分がゆ ②かぶのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②かぶのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②かぶのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜煮
6	20 金	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③白身魚煮 ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③白身魚煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③白身魚の唐揚げ ④キャベツと胡瓜煮
		①煮込みうどん（大根・人参） ③豆腐煮 ④白菜煮	①煮込みうどん（大根・人参） ③豆腐煮 ④白菜煮	①煮込みうどん（大根・人参） ③豆腐煮 ④白菜煮
9	23 月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④カリフラワーとキャベツ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④カリフラワーとキャベツ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③ささみあん ④カリフラワーとキャベツ煮
		①5分がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③白身魚煮 ④胡瓜煮
11	25 水	①パンがゆ ②麩のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④人参と玉ねぎ煮	①食パン ②麩のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④人参と玉ねぎ煮	①トースト ②麩のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④人参と玉ねぎ炒め
		①5分がゆ ②キャベツスープ ①大豆とブロッコリー煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ①大豆とブロッコリー煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツスープ ①大豆とブロッコリー煮 ④じゃが芋煮
13	27 金	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③ピーマンのひき肉あん④チンゲン菜煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③ピーマンのひき肉あん④チンゲン菜煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③ピーマンのひき肉あん④チンゲン菜煮
		①にゅうめん（もやし・人参） ④ささみあん ④南瓜煮	①にゅうめん（もやし・人参） ④ささみあん ④南瓜煮	①にゅうめん（もやし・人参） ④ささみあん ④南瓜煮

材料の都合により、献立を変更する場合がございます。

令和4年5月離乳午後食献立表

日付	曜	午 後 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
2	15/30 月	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリー煮
		①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④胡瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④胡瓜煮
18	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐煮 ④玉ねぎとピーマン煮
		①にゅうめん（チンゲン菜） ③ささみあん ④さつま芋といんげん煮	①にゅうめん（チンゲン菜） ③ささみあん ④さつま芋といんげん煮	①にゅうめん（チンゲン菜） ③ささみあん ④さつま芋といんげん煮
6	20 金	①パンがゆ ②キャベツのみそ汁 ③もやしとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①食パン ②キャベツのみそ汁 ③もやしとしらす煮 ④アスパラとコーン煮	①トースト ②キャベツのみそ汁 ③もやしとしらす炒め ④アスパラとコーン煮
		①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とさつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とさつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜とさつま芋煮
9	23 月	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と大根煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と大根煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と大根炒め
		①にゅうめん（白菜） ③人参のひき肉あん ④南瓜煮	①にゅうめん（白菜） ③人参のひき肉あん ④南瓜煮	①にゅうめん（白菜） ③人参のひき肉あん ④南瓜煮
11	25 水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜ともやし煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜ともやし煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜ともやし煮
		①煮込みうどん（ひき肉・白菜） ④人参煮 ④玉ねぎ煮	①煮込みうどん（ひき肉・白菜） ④人参煮 ④玉ねぎ煮	①煮込みうどん（ひき肉・白菜） ④人参煮 ④玉ねぎ煮
13	27 金	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜とキャベツ煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜とキャベツ煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜と人参煮
		①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とピーマン煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜とピーマン煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④白菜とピーマン炒め

令和4年5月完了食献立表

日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	主な材料		
					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	リンゴジュース ①ご飯 ②清汁(もやし・わかめ) ③肉じゃが ④三色合え ⑤フルーツ	①2日子供の日おやつ 16・30日じゃこトースト ②南瓜のみそ汁③2日クラッカー ⑤フルーツ⑥牛乳	米・じゃが芋・ごま エッグケア・しらたき 2日春巻きの皮 食パン・ごま油	豚肉 牛乳 じゃこ 2日・チーズ	玉ねぎ・わかめ もやし・いんげん きゅうり・人参 パセリ・南瓜
	17/31	火	牛乳 ①ミートソーススパゲティ ②スープ(白菜・万能ねぎ) ④ブロッコリーとベーコンのサラダ ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	スパゲティ・米 麩 油	豚肉・ベーコン ツナ・バター 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ ブロッコリー・コーン 白菜・万能ねぎ
	18	水	マンナ ①親子丼 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①お麩のラスク ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 麩 ごま 油	鶏肉・卵 バター みそ 牛乳	南瓜 玉ねぎ・キャベツ コーン・きゅうり 人参・絹さや
6	20	金	牛乳 ①ご飯 ②清汁(春雨・白菜) ③カレイのごま焼き ④海苔サラダ ⑤フルーツ	①マフィン ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 じゃが芋・春雨 ごま マフィンの素	カレイ 牛乳	キャベツ・人参 白菜 わかめ ひじき
7	21	土	クラッカー ①けんちんうどん ④じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥リンゴジュース	うどん 米・じゃが芋 カレー粉 油	豚肉・鶏肉 豆腐 ツナ	人参 大根・万能ねぎ 玉ねぎ・しいたけ みつば
9	23	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁(大根・しめじ) ③鮭フライ ④カリフラワーとキャベツソテー ⑤フルーツ	①レーズン蒸しパン ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 蒸しパンミックス 油・じゃが芋 パン粉・小麦粉	鮭 みそ 牛乳	カリフラワー・ピーマン キャベツ・人参 大根・しめじ レーズン
10	24	火	ヨーグルト ①ご飯 ②みそ汁(白菜・万能ねぎ) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①みかんのフルーチェ ②白菜のみそ汁 ③クラッカー⑤フルーツ ⑥リンゴジュース	米・じゃが芋 油・クラッカー エッグケア フルーチェ	豚肉 牛乳 みそ	玉ねぎ・万能ねぎ もやし・人参・白菜 しょうが・きゅうり みかん缶・コーン
11	25	水	クラッカー ①ごましおご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③鰯のみそ焼き ④もやしのソテー ⑤フルーツ	①人参のホットケーキ ②大根のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 ごま油 油・ごま ホットケーキミックス	鰯・豆腐 牛乳 みそ 卵・バター	みつば 人参・もやし しいたけ 大根・長ねぎ
12	26	木	牛乳 ①まあるいお米パン 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 ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米 じゃが芋 油・ごま油 お米パン	大豆・豚肉 牛乳	キャベツ・人参・白菜 グリーンピース・玉ねぎ ブロッコリー・えのき ひじき・ピーマン
13	27	金	マンナ ①ドライカレー ②スープ(わかめ・玉ねぎ) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②さつま芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・さつま芋 カレールー 油・ごま油 ごま・小麦粉	豚肉・バター 牛乳 きなこ	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・レーズン チンゲン菜・わかめ
14	28	土	クラッカー ①みそもやしラーメン ④ふかし芋 ⑤フルーツ	①混ぜ込みなり ②お麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥リンゴジュース	中華麺 米・さつま芋 油・ごま油 麩	豚肉 みそ 油揚げ	もやし・キャベツ にら・人参 長ねぎ・コーン

☆お誕生会☆

19		木	牛乳 ①グリーンピースご飯 ②モグちゃんのス野菜スープ ③ハンバーグ ④南瓜ソテーとブロッコリー ⑤フルーツ	①ケーキ ②クラッカー ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 パン粉 ケーキ クラッカー	ベーコン・豆乳 豚肉 牛乳	グリーンピース 大根・キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト 南瓜・ブロッコリー
----	--	---	--	--------------------------------	----------------------------	---------------------	---

材料の都合により、献立を変更する場合がございます。