

令和5年5月離乳食献立表 No.1

日付	曜	初期食	
1	15/29 月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ④キャベツ ④玉ねぎ
2	16/30 火	①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン	野菜マッシュ ④玉ねぎ ④チンゲン菜
	17/31 水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④じゃが芋 ④ブロッコリー
	18 木	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④ブロッコリー ④南瓜
	19 金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④キャベツ ④胡瓜
6	20 土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④さつま芋 ④大根
8	22 月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ④カリフラワー ④キャベツ
9	23 火	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ④人参 ④胡瓜
10	24 水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④じゃが芋 ④人参
11	25 木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ④小松菜 ④人参
12	26 金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④ブロッコリー ④じゃが芋
13	27 土	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ④ピーマン ④玉ねぎ

令和5年5月離乳午朝食献立表 No.2

日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15/29 月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚のごま焼き ④キャベツ玉ねぎ煮
2	16/30 火	①5分がゆ ②ピーマンのスープ ③玉ねぎのひき肉あん④チンゲン菜煮	①全がゆ ②ピーマンのスープ ③玉ねぎのひき肉あん④チンゲン菜煮	①軟飯 ②ピーマンのスープ ③玉ねぎのひき肉あん④チンゲン菜煮
	17/31 水	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③大豆とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①食パン ②キャベツのスープ ③大豆とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮	①トースト ②キャベツのスープ ③大豆とじゃが芋煮 ④ブロッコリー煮
	18 木	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜煮
	19 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
6	20 土	①煮込みうどん（大根・人参） ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（大根・人参） ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん（大根・人参） ③豆腐煮 ④さつま芋煮
8	22 月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 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白身魚煮 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白身魚フライ ④カリフラワーとキャベツ煮
9	23 火	①5分がゆ ②白菜のスープ ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③ささみあん ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③ささみあん ④胡瓜と人参煮
10	24 水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③じゃが芋としらす煮 ④人参煮
11	25 木	①5分がゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②もやしのスープ ③ささみあん ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③ささみあん ④小松菜と人参煮
12	26 金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん④じゃが芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん④じゃが芋煮
13	27 土	①にゅうめん（白菜） ④玉ねぎとしらす煮 ④ブロッコリー煮	①にゅうめん（白菜） ④玉ねぎとしらす煮 ④ブロッコリー煮	①にゅうめん（白菜） ④玉ねぎとしらす煮 ④ブロッコリー煮

令和5年5月離乳午後食献立表 No. 3

日付	曜	午 後 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15/29 月	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと胡瓜煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと胡瓜炒め
2	16/30 火	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参といんげん煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参といんげん煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参といんげん炒め
	17/31 水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋炒め
	18 木	①にゅうめん（チンゲン菜） ③ささみあん ④人参といんげん煮	①にゅうめん（チンゲン菜） ③ささみあん ④人参といんげん煮	①にゅうめん（チンゲン菜） ③ささみあん ④人参といんげん炒め
	19 金	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④アスパラとコーン煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④アスパラとコーン煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④アスパラとコーン炒め
6	20 土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④白菜と人参炒め
8	22 月	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参炒め
9	23 火	①にゅうめん（もやし） ③白菜とそぼろあん ④南瓜煮	①にゅうめん（もやし） ③白菜とそぼろあん ④南瓜煮	①にゅうめん（もやし） ③白菜とそぼろあん ④南瓜炒め
10	24 水	①パンがゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と大根煮	①食パン ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と大根煮	①トースト ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と大根炒め
11	25 木	①煮込みうどん（白菜） ④じゃが芋としらす煮 ④-2玉ねぎ煮	①煮込みうどん（白菜） ④じゃが芋としらす煮 ④-2玉ねぎ煮	①煮込みうどん（白菜） ④じゃが芋としらす煮 ④-2玉ねぎ炒め
12	26 金	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜と人参煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜と人参炒め
13	27 土	①5分がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①全がゆ ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参煮	①軟飯 ②お麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④白菜と人参炒め

令和5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
1	15/29 月	マンナ	①ご飯 ②清汁（春雨・みつば） ③カレイのごま焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①お麩のきなこラスク ②南瓜のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・油・ごま油 ごま・春雨 お麩・バター きなこ	カレイ 牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・みつば 南瓜
2	16/30 火	牛乳	①ドライカレー ②みそ汁（わかめ・えのき） ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①2日こどもの日おやつ 16日/30 プリン ②麩のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・油・バター・麩 カレールウ・じゃが芋・ごま油 2日春巻きの皮・ごま 16/30日プリンの素	豚肉 牛乳 みそ	人参・ピーマン レーズン・えのき 玉ねぎ・わかめ チンゲン菜・キャベツ
	17/31 水	クラッカー	①クロワッサン ②スープ（キャベツ・コーン） ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①リッツフルーツサンド ②人参のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	クロワッサン・米 じゃが芋 油・リッツ	豚肉・鶏肉 牛乳・大豆 ホイップクリーム	キャベツ・人参 グリーンピース・玉ねぎ ブロッコリー・コーン みかん缶・もも缶
	19 金	ヨーグルト	①ご飯 ②清汁（玉ねぎ・わかめ） ③鯖の味噌焼き ④キャベツのごまマヨ和え ⑤フルーツ	①あんバターパン ②キャベツのみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・バター ごま・こしあん エッグケア 食パン	鯖・みそ 竹輪 牛乳	玉ねぎ・わかめ 長ねぎ・キャベツ 胡瓜・人参
6	20 土	クラッカー	①和風スバゲティ ②わかめスープ ④ふかし芋 ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑤りんごジュース ⑥フルーツ	スバゲティ さつま芋 米 油	豚肉・鶏肉	人参・玉ねぎ しめじ・えのき コーン・わかめ みつば
8	22 月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁（なめこ・みつば） 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牛乳 ⑥フルーツ	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 なめこ・みつば レーズン
9	23 火	牛乳	①ご飯 ②みそ汁（白菜・万能ねぎ） ③豚肉の生焼焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①みかんのヨーグルト ②もやしのみそ汁 ⑤りんごジュース ⑥フルーツ	米・じゃが芋 油 エッグケア	豚肉 ヨーグルト みそ	白菜・万能ねぎ もやし・人参・玉ねぎ しょうが・胡瓜 みかん缶・コーン
10	24 水	牛乳	①ごましおご飯 ②みそ汁（油揚げ・長ねぎ） ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①南瓜のしっとりケーキ ②みつばのみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・しらたき じゃが芋 油・ごま・バター 小麦粉・ベーキングパウダー	豚肉 牛乳 油揚げ・みそ 卵	長ねぎ・南瓜 玉ねぎ・人参・ゆかり グリーンピース・みつば キャベツ・胡瓜
11	25 木	りんごジュース	①親子丼 ②みそ汁（わかめ・長ねぎ） ④もやしナムル ⑤フルーツ	①チーズクッキー ②白菜のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米 小麦粉・バター ごま ごま油	鶏肉 卵 みそ 牛乳・チーズ	わかめ・長ねぎ・白菜 玉ねぎ もやし・胡瓜 人参・絹さや
12	26 金	クラッカー	①ミートソーススバゲティ ②スープ（もやし・あさつき） ④ブロッコリーとツナのサラダ ⑤フルーツ	①ひじきチャーハン ②さつま芋のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米 スバゲティ 油・ごま油 さつま芋	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参・ひじき ピーマン・コーン もやし・万能ねぎ ブロッコリー・キャベツ
13	27 土	クラッカー	①みそもやしラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①混ぜ込みいなり ②麩のみそ汁 ⑤りんごジュース ⑥フルーツ	中華麺 油・ごま油 じゃが芋・カレー粉 米・麩	豚肉 みそ・油揚げ ウィンナー	もやし・キャベツ にら・人参 長ねぎ・コーン 玉ねぎ・ピーマン

☆お楽しみ給食☆

18	木	牛乳	①グリーンピースご飯 ②モグちゃんのお野菜スープ ③ハンバーグ ④野菜の付け合わせ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑥フルーツ ⑤牛乳	米・パン粉 ケーキ 油	ベーコン・豚肉 豆乳 牛乳 ホイップクリーム	グリーンピース いちご・玉ねぎ・トマト キャベツ・人参 南瓜・ブロッコリー
----	---	----	--	----------------------	-------------------	---------------------------------	--