

令和6年 5月離乳食献立表 No. 1

日付		初期食	
1	15/28	水	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば 野菜マッシュ キャベツ 人参
2	16/30	木	①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン 野菜マッシュ 玉ねぎ チンゲン菜
	17/31	金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ じゃが芋 ブロッコリー
	18	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ さつま芋 大根
	20	月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば 野菜マッシュ カリフラワー キャベツ
7	21	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ 人参 胡瓜
8	22	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ じゃが芋 人参
9	23	木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ 小松菜 人参
10	24	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ブロッコリー 南瓜
11	25	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ピーマン 野菜マッシュ じゃが芋 玉ねぎ
13	27	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ キャベツ 玉ねぎ
14	28	火	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば 野菜マッシュ 小松菜 玉ねぎ

※材料の都合により献立を変更することがあります。

令和6年 5月離乳食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
1	15/28	水	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚のごま焼き ④キャベツ人参煮
2	16/30	木	①5分がゆ ②人参のスープ ③玉ねぎのひき肉あん ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②人参のスープ ③玉ねぎのひき肉あん ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②人参のスープ 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	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
	20	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
7	21	火	①5分がゆ ②白菜のスープ ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③白身魚ごま焼き ④胡瓜と人参煮
8	22	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
9	23	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
10	24	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ブロッコリー煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ピーマンのひき肉あん ④ブロッコリー煮
11	25	土	①にゅうめん(人参) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(人参) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(人参) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮
13	27	月	①5分がゆ ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①全がゆ ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツと玉ねぎ煮
14	28	火	①5分がゆ ②みつばのスープ ③豆腐煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③豆腐煮 ④小松菜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③豆腐煮 ④小松菜と玉ねぎ煮

日付	曜	午後食			
		中期 前半食	中期 後半食	後期食	
1	15/29	水	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	木	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	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
	20	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
7	21	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
8	22	水	①5分がゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と大根煮	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と大根煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④胡瓜と大根炒め
9	23	木	①パンがゆ ②白菜のみそ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④玉ねぎ煮	①食パン ②白菜のみそ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④玉ねぎ煮	①トースト ②白菜のみそ汁 ③じゃが芋としらす煮 ④玉ねぎ炒め
10	24	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
11	25	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
13	27	月	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンとしらす炒め ④人参煮
14	28	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参炒め

日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	主原料		
					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	水	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①お麩のきなこラスク ②南瓜のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・じゃが芋 油・バター エッグケア お麩・きなこ フライドポテト	豚肉 牛乳 みそ	わかめ・長ねぎ もやし・人参 生姜・胡瓜 玉ねぎ・南瓜 コーン
2	30	木	りんごジュース ①ドライカレー ②みそ汁(玉ねぎ・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 ②30日プリン ③お麩のみそ汁 ④フルーツ ⑤牛乳	バター・カレールウ エッグケア・ごま油・乳 油・米・2日じゃが芋 2日ききの皮・うどん 30日プリンの素	豚肉 牛乳 みそ 2日ツナ かつお節	人参・ピーマン レーズン・えのき 玉ねぎ・胡瓜 キャベツ チンゲン菜
	17/31	金	マンナ ①ライ麦パン 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	①五目ご飯 ②人参のみそ汁 ③フルーツ ④変茶	ライ麦パン・米 じゃが芋 油 ごま	豚肉・鶏肉 大豆 油揚げ	キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン ブロッコリー ゆかりご飯の素 干椎茸
	18	土	クラッカー ①けんちんうどん 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 ③フルーツ ④りんごジュース	うどん さつま芋 米 ごま	豚肉・鶏肉 豆腐	人参・玉ねぎ 大根・万能ねぎ 椎茸・ひじき 菜飯ご飯の素 みつば
	20	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁(大根・万能ねぎ) ③豚肉の彩り野菜炒め ④ピーマンサラダ ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	じゃが芋・ごま 小麦粉・油 ピーマン・米 バター・きなこ エッグケア	豚肉・みそ 牛乳	人参・ピーマン・大根 キャベツ・人参・胡瓜 玉ねぎ・コーン・生姜 ゆかりご飯の素 パプリカ・万能ねぎ
7	21	火	牛乳 ①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③カレイのごま焼き ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①いちごのフルーチェ ②もやしのみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	米・油・ごま油 ごま・春雨 フルーチェ じゃが芋	カレー 牛乳 ベーコン	人参・もやし 玉ねぎ・みつば いちご 炊き込みわかめ アスパラ
8	22	水	牛乳 ①ピピンパワ ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ④切干大根のナムル ⑤フルーツ	①クラッカーサンド ②2日とら細クッキング ③みつばのみそ汁 ④フルーツ ⑤牛乳	米 フライドポテト ごま・いちごジャム ごま油 クラッカー	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・わかめ 切干大根・みつば 胡瓜・もやし みかん缶 人参・にら
9	23	木	クラッカー ①ごましおご飯 ②みそ汁(油揚げ・長ねぎ) ③☆ひきずり ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①☆小倉トースト ②白菜のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・しらたき じゃが芋・油 油・ごま・バター 食パン・小豆	鶏肉 牛乳 油揚げ・みそ 豆腐 鮭	長ねぎ・南瓜 玉ねぎ・人参 キャベツ・白菜 胡瓜・万能ねぎ
10	24	金	ヨーグルト ①ミートソースパグティ ②スープ(もやし・万能ねぎ) 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 ③フルーツ ④牛乳	米 スパゲティ 油・ごま油 ごま 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 炊き込みわかめ
11	25	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お麩のみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	中華麺 油・ごま油 じゃが芋 カレー粉 米・ごま	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
13	27	月	マンナ ①ご飯 ②★みそ汁(白菜・万能ねぎ) ③唐揚げ ④人参サラダ ⑤フルーツ	①マーブル蒸しパン ②さつま芋のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 ホットケーキミックス ごま	鶏肉・みそ 牛乳	万能ねぎ・パセリ 生姜・もやし ブルーベリージャム 菜飯ご飯の素 白菜・人参
14	28	火	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭フライ ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①南瓜のしっとりケーキ ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 ベーキングパウダー 小麦粉・バター パン粉 ごま・しらたき	鮭 みそ 牛乳 卵	人参・玉ねぎ なめこ 小松菜 南瓜・もやし

☆お楽しみ給食☆

18		木	牛乳 ①ハヤシライス ②モグちゃん野菜スープ ④ブロッコリーと南瓜ソテー ⑤フルーツ	①ケーキ ②フルーツ ③牛乳	米・パン粉 ケーキ・バター 油・ごま 小麦粉 小豆 ハヤシフレーク	ウインナー・豚肉 牛乳 ホイップクリーム ベーコン	菜飯ご飯の素・人参 玉ねぎ・トマト・南瓜 キャベツ・グリーンピース ブロッコリー マッシュルーム
----	--	---	--	----------------------	--	------------------------------------	--

☆……今月の郷土料理は愛知県のみぎずり和小倉トースト(9日・23日)です。  
★……今月のみそは長野県のみそ(13日・27日)です。

※材料の都合により献立を変更することがあります。