



令和5年5月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期
1	15/29 月	①粥ペースト ②玉ねぎのポタージュ ③じゃが芋のマッシュ ③人参のマッシュ
2	16/30 火	①粥ペースト ②南瓜のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ ③大根のマッシュ
/	17/31 水	①粥ペースト ②キャベツのポタージュ ③人参のマッシュ ③じゃが芋のマッシュ
/	18 木	①粥ペースト ②小松菜のポタージュ ③大根のマッシュ ③南瓜のマッシュ
/	19 金	①粥ペースト ②玉ねぎのポタージュ ③人参のマッシュ ③じゃがいものマッシュ
6	20 土	①粥ペースト ②さつま芋のポタージュ ③南瓜のマッシュ ③キャベツのマッシュ
8	22 月	①粥ペースト ②人参のポタージュ ③じゃが芋のマッシュ ③ほうれん草のマッシュ
9	23 火	①粥ペースト ②小松菜のポタージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
10	24 水	①粥ペースト ②さつま芋のポタージュ ③キャベツのマッシュ ③ほうれん草のマッシュ
11	25 木	①粥ペースト ②大根のポタージュ ③人参のマッシュ ③玉ねぎのマッシュ
12	26 金	①粥ペースト ②じゃが芋のポタージュ ③小松菜のマッシュ ③南瓜のマッシュ
13	27 土	①粥ペースト ②ほうれん草のポタージュ ③大根のマッシュ ③人参のマッシュ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付		曜	中期 前半食	中期 後半食
1	15/29	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
2	16/30	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
	17/31	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
	18	木	①7倍がゆ ②小松菜のスープ ③鰹の煮魚 ④大根と南瓜煮	①5倍がゆ ②小松菜のスープ ③鰹の煮魚 ④大根と南瓜煮
	19	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
6	20	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
8	22	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
9	23	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
10	24	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
11	25	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
12	26	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
13	27	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
1	15/29 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
2	16/30 火	①7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	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
	17/31 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
	18 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
	19 金	①7倍がゆ ②人参のみそ汁 ③鰹のあんかけ ④小松菜煮	①5倍がゆ ②人参のみそ汁 ③鰹のあんかけ ④小松菜煮
6	20 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
8	22 月	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの煮魚 ④胡瓜と人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイの煮魚 ④胡瓜と人参煮
9	23 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
10	24 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
11	25 木	①7倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③鰹の煮魚 ④人参と玉ねぎ煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③鰹の煮魚 ④人参と玉ねぎ煮
12	26 金	①7倍がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④キャベツ煮	①5倍がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐と人参煮 ④キャベツ煮
13	27 土	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5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	15/29	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カレーのきなこ焼き ④きゃべつと人参の炒め煮煮
2	16/30	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
	17/31	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
	18	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
	19	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
6	20	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
8	22	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
9	23	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
10	24	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	①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
11	25	木	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③かれいのあおのり焼き煮 ④人参と玉ねぎ煮	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレーの照り焼き ④人参と玉ねぎ煮
12	26	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す煮 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
13	27	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	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	①星パフ ①軟飯 ②清汁(春雨・みつば) ③カレイの照り焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①お麩のきなこラスク ⑥牛乳	米・油・ごま油 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
2	16/30	火	⑥ミレービスケット ①ドライカレー(軟飯) 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日くるくる柏餅風 16/30 プリン ⑥牛乳	米・油・バター カレールウ・ごま油 2:薄力粉・白玉粉・こしあん 16/30:プリンの素	豚肉 牛乳 味噌 16/30:ホイップ	2:ほうれん草 16/30:みかん 人参・レーズン・えのき 玉ねぎ・わかめ・ピーマン チンゲン菜・キャベツ
	17/31	水	⑥ベビースティック ①ジャムサンド 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	①五目ごはん ⑥牛乳	食パン・米 じゃが芋 油・イチゴジャム	豚肉・鶏肉 牛乳・大豆 油揚げ	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 干椎茸・ごぼう
	19	金	①ベビースティック ①軟飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③鰯の味噌焼き ④キャベツのマヨ和え ⑤フルーツ	①あんマーガリンサンド ⑥牛乳	米・マーガリン こしあん エッグケア 食パン	鰯・みそ 竹輪 牛乳	玉ねぎ・わかめ 長葱・キャベツ きゅうり・人参
6	20	土	⑥牛乳 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 ⑥牛乳	うどん さつまいも 米	豚肉・鶏肉 豆腐 牛乳	人参・ごぼう 大根・あさつき しいたけ みつば
8	22	月	①星パフ ①軟飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭パン粉焼き 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 ⑥牛乳	米 蒸しパンミックス 油 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	⑥ミレービスケット ①軟飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①みかんのヨーグルト ⑥りんごジュース	米・じゃが芋 油 エッグケア	豚肉 ヨーグルト みそ	白菜・あさつき もやし・人参・玉ねぎ しょうが・きゅうり みかん缶・コーン
10	24	水	①ベビースティック ①軟飯 ②みそ汁(油揚げ・長葱) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①南瓜ケーキ ⑥牛乳	米・しらたき じゃが芋 油・バター 小麦粉・ベーキングパウダー	豚肉 牛乳 油揚げ・みそ	長葱・南瓜 玉ねぎ・人参・ゆかり グリーンピース キャベツ・きゅうり
11	25	木	①牛乳 ①鶏そぼろ丼(軟飯) ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜ともやしのナムル ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米 小麦粉・バター ごま ごま油	鶏ひき肉 牛乳・チーズ みそ	わかめ・長葱 玉ねぎ・小松菜・ほうれん草 もやし・コーン 人参
12	26	金	①ベビースティック ①ミートソーススパゲティ 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 ⑥牛乳	米 スパゲティ 油・ごま油	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ・人参・ひじき ピーマン・コーン もやし・あさつき ブロッコリー・キャベツ
13	27	土	⑥牛乳 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混ぜ込みなり ⑥牛乳	中華麺 油・ごま油 じゃが芋・カレー粉 米	豚肉 みそ・油揚げ ウィンナー 牛乳	もやし・キャベツ にら・人参 長葱・コーン 玉ねぎ・ピーマン

☆お楽しみ給食☆

18		木	⑥ヨーグルト ①グリーンピースご飯(軟飯) 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トライフル ⑥牛乳	米・パン粉 ホットケーキミックス 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・りんご・みかん 玉ねぎ・トマト キャベツ・人参 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。ご了承ください。