

平成30年5月離乳食献立表 No. 1

日付	曜	初期食	
1 15	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉葱	野菜マッシュ ③人参 ④ほうれん草
7 21	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③玉ねぎ ④人参
8 22	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③白菜 ④ピーマン
9 23	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③大根 ④いんげん
10 24	木	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③さつまいも ④キャベツ
11 25	金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③南瓜 ④人参
12 26	土	①つぶし粥 ②野菜スープ コーン	野菜マッシュ ③人参 ④大根
14 28	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④玉ねぎ
17 29	木・火	①つぶし粥 ②野菜スープ じゃが芋	野菜マッシュ ③キャベツ ④人参
18 30	金・水	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③さつまいも ④玉ねぎ
19 31	土・木	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④白菜
2 ☆	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③南瓜 ④玉葱
16 ☆	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③さつまいも ④キャベツ

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園上石原

平成30年5月離乳午前食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1 15	火	①5分粥 ②麩のみそ汁 ③じゃがいも煮 ④しらすと人参煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③じゃがいも煮 ④しらすと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③じゃがいも煮 ④しらすと人参煮
19 31	土・木	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④じゃがいも煮	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④じゃがいも煮	①トースト ②キャベツのスープ ③ささみソテー ④じゃがいもサラダ
7 21	月	①5分がゆ ②いんげんのスープ ③豆腐としらす煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②いんげんのスープ ③豆腐としらす煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②いんげんのスープ ③豆腐としらすソテー ④キャベツ煮
8 22	火	①にゅうめん(小松菜・人参) ②さつまいも鶏そぼろ煮 ③白菜煮	①にゅうめん(小松菜・人参) ②さつまいも鶏そぼろ煮 ③りんご煮	①にゅうめん(小松菜・人参) ②さつまいも鶏そぼろ炒め ③りんご煮
9 23	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚のあんかけ ④いんげん煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③白身魚のあんかけ ④いんげん煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③白身魚のあんかけ ④いんげん煮
10 24	木	①5分がゆ ②コーンのスープ ③ささみあんかけ煮 ④かぼちゃ煮	①全がゆ ②コーンのスープ ③ささみあんかけ煮 ④かぼちゃ煮	①軟飯 ②コーンのスープ ③ささみあんかけ煮 ④かぼちゃ煮
11 25	金	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参サラダ
12 26	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④大根煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④大根煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④大根のサラダ
14 28	月	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③じゃが芋と鶏そぼろ煮 ④大根煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③じゃが芋と鶏そぼろ煮 ④大根煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③じゃが芋と鶏そぼろ炒め ④大根の和え物
17 29	木・火	①煮込みうどん(人参・もやし) ②じゃが芋としらす煮 ③白菜煮	①煮込みうどん(人参・もやし) ②じゃが芋としらす煮 ③りんご煮	①煮込みうどん(人参・もやし) ②じゃが芋としらすソテー ③りんご煮
18 30	金・水	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④人参煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ煮 ④人参煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③鶏ひき肉とキャベツ炒め ④人参煮
2 ☆	水	①グリーンピース5分がゆ ②南瓜の味噌汁 ③白身魚煮 ④玉葱とキャベツ煮	①グリーンピースがゆ ②南瓜の味噌汁 ③白身魚煮 ④玉葱とキャベツ煮	①グリーンピース軟飯 ②南瓜の味噌汁 ③白身魚のソテー ④玉葱とキャベツ煮
16 ☆	水	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④人参煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④人参煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③ささみのあんかけ煮 ④人参サラダ

平成30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	火	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと人参ソテー
19 31	土・木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③麩としらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③麩としらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③麩としらす煮 ④人参サラダ
7 21	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみと人参煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③鶏ささみと人参煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③鶏ささみと人参ソテー ④南瓜煮
8 22	火	①5分がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚のムニエル ④キャベツの青海苔煮
9 23	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき煮 ④人参煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき煮 ④人参煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき煮 ④きな粉人参
10 24	木	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚の塩焼き ④キャベツのサラダ
11 25	金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉と人参煮 ④さつま芋煮
12 26	土	①5分がゆ ②人参の清汁 ③鶏ささみといんげん煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参の清汁 ③鶏ささみといんげん煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参の清汁 ③鶏ささみといんげん煮 ④キャベツ煮
14 28	月	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③胡瓜と豆腐煮 ④さつま芋煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③胡瓜と豆腐煮 ④さつま芋煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③胡瓜と豆腐煮 ④さつま芋煮
17 29	木・火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④じゃが芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐の鶏そぼろあんかけ ④じゃが芋サラダ
18 30	金・水	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④南瓜煮	①トースト ②キャベツのスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④南瓜チーズ焼き
2 ☆	水	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき肉煮 ④小松菜煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき肉煮 ④小松菜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③玉ねぎと鶏ひき肉煮 ④小松菜ソテー
16 ☆	水	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③白身魚のムニエル ④さつま芋煮



平成30年5月完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	献立名	おやつ	干支材料		
					魚や肉に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 15	火	①牛乳	①中華丼 ②中華スープ(えのき・わかめ) ③春雨サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②オレンジマフィン ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・片栗粉 ごま・ごま油 春雨・油 ホットケーキミックス	豚肉 バター 牛乳	玉ねぎ・白菜・みかん缶 わかめ・胡瓜・ピーマン えのき・白桃缶・椎茸 人参・キャベツ
7 21	月	①牛乳	①豚丼 ②清汁(オクラ・わかめ) ③ぼうれん草のごま和え ④フルーツ	①牛乳 7日非常食わかめおにぎり ・21日焼きそば ③人参のみそ汁 ④フルーツ	米・油 中華めん ごま しらだき	高野豆腐 豚ひき肉 牛乳	オクラ・わかめ・人参 玉ねぎ ぼうれん草・キャベツ もやし・ピーマン
8 22	火	①ヨーグルト	①ご飯②スープ(もやし・あさつき) ③鶏肉のトマト煮 ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②きな粉クッキー ③小松菜のスープ ④フルーツ	米・パーキングパウダー オリーブオイル 油・バター 小麦粉	鶏肉 卵・きな粉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・アスパラ にんにく・コーン キャベツ・もやし・あさつき レタス・ピーマン・トマト缶
9 16	水	①牛乳	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③かれの磯辺焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③麩と人参のみそ汁 ④フルーツ	米 油 食パン ごま・ごま油	カレイ・味噌 ベーコン 牛乳・チーズ かつおぶし	なめこ・みつば 青のり・チンゲン菜 人参・キャベツ 玉葱
10 24	木	①牛乳	①菜めしごはん ②清汁(大根・長ねぎ) ③がんもの煮付け④三色和え ④フルーツ	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲティ ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・こんにゃく 油・ごま スパゲティ バター	ハム がんもどき 鶏肉 牛乳	大根・人参・椎茸 玉ねぎ・小松菜 のり・菜めし 長ねぎ・いんげん
11 31	金・木	①牛乳	①ロールパン②スープ(キャベツ・コーン) ③ポークビーンズ ④スパゲティツナサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②カレーピラフ ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	ロールパン じゃが芋・油 スパゲティ 米・バター	豚ひき肉・大豆 ツナ 牛乳	キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・あさつき きゅうり ピーマン
12 26	土	①牛乳	①肉味噌スパゲティ ②清汁(椎茸・絹さや) ③キャベツの海苔おかか和え ④フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ・油 片栗粉 ごま 米	豚ひき肉 味噌・かつお節 鶏ひき肉 牛乳	人参・玉葱・のり グリーンピース 椎茸・絹さや・みつば キャベツ・きゅうり
14 28	月	①ヨーグルト	①豚肉味噌煮込みうどん ②粉ぶき芋 ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②吹寄せごはん ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・里芋 油揚げ ごま油・うどん じゃがいも	豚肉・みそ 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	トマト・しめじ 人参・あおのり キャベツ・椎茸 あさつき
17 29	木・火	①牛乳	①チキンカレー ②スープ(小松菜・えのき) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①りんごジュース ②フルーチェ ③豆腐のみそ汁 ④フルーツ	米・油 春雨・食パン じゃが芋 ごま油	鶏肉 牛乳 フルーチェ	玉葱・人参・きゅうり 小松菜・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ・えのき
18 30	金・水	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ③あじのかりかりチーズ焼き ④梅風味サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニベーコンソテー ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	米 油・オリーブオイル パン粉 マカロニ	味噌 ベーコン・油揚げ あじ・チーズ 牛乳	玉ねぎ・あさつき 胡瓜・にんにく 大根・パセリ・ピーマン 人参・練り梅
19 /	土	①牛乳	①塩ラーメン ②キャベツの中華和え ③フルーツ	①牛乳 ②おかかおにぎり ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	中華めん ごま油 ごま 米	豚肉 牛乳 かつおぶし	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ きゅうり
2 /	水	①牛乳	①いなり寿司②清汁(手まり麩・みつば) ③鯖の竜田揚げ ④枝豆とキャベツのサラダ ⑤フルーツ	①りんごジュース ②2色のこいのぼり蒸しパン ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・パーキングパウダー 油・ごま・バター えだまめ 片栗粉・麩・小麦粉	卵 牛乳 さば 油揚げ	みつば・コーン キャベツ・きゅうり 人参・もやし 抹茶・生姜
☆誕生日会☆							
23 /	水	①牛乳	①ポテトサンド②スープ(玉ねぎ・コーン) ③唐揚げ④レタスと南瓜のサラダ ⑤ブロッコリー ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②パフェ ③キャベツのスープ ④フルーツ	片栗粉・食パン・油 バター・じゃが芋 アレキサー用マヨネーズ	フルーチェ 鶏肉・クレープ 牛乳・ホイップクリーム コーンフレーク	玉ねぎ・南瓜・ブロッコリー レタス・りんご・パセリ きゅうり・コーン みかん缶・ストロベリーソース
☆日本の郷土料理 青森 ☆							
26 /	金						