

令和6年 5月 離乳食献立表(午前食)

大丸ゆうし保育園

日	曜	5~6ヶ月頃 (初期)	7~8ヶ月頃 (中期)	9~11ヶ月頃 (後期)	12~15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃~ (乳児食)		
1	20	水	月	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	パンがゆ キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参の煮物	トースト キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参の煮物	トースト キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参の煮物	ロールパン キャベツとコーンのスープ 白身魚のオリーブ焼き アスパラとベーコンのソテー
2		木	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ あさつきのみそ汁 豆腐と人参の煮物 大根の煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 鶏肉と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 鶏肉と人参の煮物 大根ときゅうりの和え物	ごはん なめこ汁 鶏肉とふきの煮物 きゅうりの和え物	
7	21	火	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト さつま芋ペースト	おかゆ 青菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ 青菜のみそ汁 豚肉とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 青菜のみそ汁 豚肉とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物	ごはん 豆腐とにらのみそ汁 ホイコーロー 蒸かし芋	
8	22	水	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト 白菜ペースト	おかゆ 大根のすまし汁 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮物	かたがゆ 大根のすまし汁 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮物	軟飯 大根のすまし汁 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜とトマトの和え物	玄米ごはん ワカメと大根のすまし汁 炒り豆腐 皮むきトマト	
9	23	木	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ 青菜のスープ ツナとねぎの煮物 人参とじゃが芋の煮物	かたがゆ 青菜のスープ ツナとねぎの煮物 人参とじゃが芋の煮物	カレーライス(豚肉 玉ねぎ) 青菜のスープ 人参とじゃが芋の煮物	ドライカレー 青菜とベーコンの豆乳スープ マカロニサラダ	
10	24	金	つぶし粥 スープ上澄み かぶペースト さつま芋ペースト	おかゆ あさつきのみそ汁 鮭とかぶの煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 鮭とかぶの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 鮭とかぶの煮物 さつま芋の煮物	ごはん さつま芋とあさつきのみそ汁 白身魚のごま風味焼き ワカメの酢の物	
11	25	土	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト じゃが芋ペースト	おかゆ キャベツのスープ しらすと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ キャベツのスープ しらすと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 キャベツのスープ しらすと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	チキンライス キャベツとまいたけのスープ ジャーマンポテト	
13	27	月	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ 青菜のスープ 豆腐と人参の煮物 大根の煮物	かたがゆ 青菜のスープ 豆腐と豚肉と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 青菜のスープ 豆腐と豚肉と人参の煮物 大根の煮物	ごはん ニラともやしのスープ 厚揚げのそぼろ煮 スティックきゅうり	
14	28	火	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト 人参ペースト	おかゆ かぼちゃのみそ汁 白身魚と玉ねぎの煮物 青菜と人参の煮物	かたがゆ かぼちゃのみそ汁 白身魚と玉ねぎの煮物 青菜と人参の煮物	軟飯 かぼちゃのみそ汁 白身魚と玉ねぎの煮物 青菜と人参の煮物	ごはん かぼちゃとえのきのみそ汁 豚肉の菜焼き 三色和え	
15	29	水	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト かぶペースト	おかゆ じゃが芋のみそ汁 ひきわり納豆とキャベツの煮物 かぶの煮物	かたがゆ じゃが芋のみそ汁 ひきわり納豆とキャベツの煮物 かぶの煮物	軟飯 じゃが芋のみそ汁 ひきわり納豆とキャベツの煮物 かぶの煮物	納豆ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き 五目煮豆	
16	30	木	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ 人参のスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ 人参のスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 人参のスープ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 じゃが芋の煮物	黒米ごはん キャベツと人参のスープ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋	
17	31	金	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ かぼちゃのすまし汁 鮭とねぎのあんかけ煮 キャベツの煮物	かたがゆ かぼちゃのすまし汁 鮭とねぎのあんかけ煮 キャベツの煮物	軟飯 かぼちゃのすまし汁 鮭とねぎのあんかけ煮 キャベツの煮物	ごはん 豆腐とねぎのすまし汁 サーモンフライ キャベツとりんごのサラダ	
18		土	つぶし粥 スープ上澄み さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ 白菜のスープ ツナとさつま芋の煮物 大根の煮物	かたがゆ 白菜のスープ ツナとさつま芋の煮物 大根の煮物	軟飯 白菜のスープ ツナとさつま芋の煮物 大根の煮物	豚丼 白菜としめじのスープ 大根とハムの中華サラダ	
盛付け量の目安		主食 大さじ2 汁物 3 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 1杯 汁物 120ccくらい おかず 30gくらい おかず 30gくらい		
<p>☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。</p> <p>☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてポイルしたものを使用しています。</p>								