

5月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
1日	火	おかゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツのお浸し風	豆腐	精白米、じゃが芋	小松菜、キャベツ、人参		160
2日	水	おかゆ ささみと白菜の煮物 さつま芋の煮物	ささみ	精白米、さつま芋	白菜、玉ねぎ、カリフラワー		165
7日	月	おかゆ たらのおろし煮 人参のサラダ風	たら	精白米	大根、青梗菜、人参、ブロッコリー		165
8日	火	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのスープ煮	鶏ひき肉	精白米	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜		163
9日	水	おかゆ ほうれん草の白和え 大根の煮物	豆腐	精白米	ほうれん草、大根、人参、玉ねぎ		162
10日	木	おかゆ ささみとじゃが芋の煮物 キャベツのとろ煮	ささみ	精白米、じゃが芋	人参、キャベツ、玉ねぎ		162
11日	金	おかゆ たらの野菜あんかけ 白菜の煮物	たら	精白米、片栗粉	玉ねぎ、小松菜、白菜、カリフラワー		164
14日	月	おかゆ 豆腐と白菜の煮物 ブロッコリーのサラダ風	豆腐	精白米	白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、人参		164
15日	火	おかゆ ささみと大根のとろ煮 さつま芋の煮物	ささみ	精白米、さつま芋	大根、ほうれん草、人参		162
16日	水	おかゆ たらのキャロットソースかけ 野菜のスープ煮	たら	精白米	人参、キャベツ、玉ねぎ、青梗菜		162
17日	木	おかゆ 白菜のそぼろ煮 かぼちゃのマッシュ	鶏ひき肉	精白米	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、カリフラワー		165
18日	金	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋のきんぴら風	豆腐	精白米、じゃが芋	大根、小松菜、人参		163

5月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルゲン	Kcal
21日	月	おかゆ たらと大根の煮物 キャベツのとりみ煮	たら	精白米、片栗粉	大根、青梗菜、キャベツ、人参		163
22日	火	おかゆ 野菜のそぼろ煮 花野菜のスープ煮	鶏ひき肉	精白米	白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー		163
23日	水	おかゆ 豆腐と大根の煮物 マッシュポテト	豆腐	精白米、じゃが芋	大根、小松菜、人参		164
24日	木	おかゆ ささみとキャベツのとり煮 ほうれん草のお浸し風	ささみ	精白米	キャベツ、人参、ほうれん草、玉ねぎ		162
25日	金	おかゆ たらのさつま芋ソースがけ 野菜の煮物	たら	精白米、さつま芋	白菜、玉ねぎ、人参		162
28日	月	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 白菜のとり煮	豆腐	精白米	キャベツ、小松菜、白菜、人参		163
29日	火	おかゆ ささみと野菜の煮物 人参のスープ煮	ささみ	精白米	大根、青梗菜、人参、玉ねぎ		162
30日	水	おかゆ たらのかぼちゃソースがけ 野菜の煮物	たら	精白米	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、青梗菜		163
31日	木	おかゆ さつま芋のそぼろあんかけ キャベツの煮物	鶏ひき肉	精白米、さつま芋、片栗粉	キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ		163

調味料の使用はございません。
素材そのものの味をいかして調理しております。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。