



平成 31 年 5 月 離乳食献立予定表



きたひだまり保育園

		午前食		午後食				
日付		初期食5~6ヶ月頃	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料
7 21	火	①おもゆ ②人参 ③カレー	①お粥 ②シチュー ③煮びたし	①軟飯 ②シチュー ③煮びたし	①米 ②鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ 牛乳 ③キャベツ アスパラ 醤油	①お粥 ②キャベツスープ ③野菜とツナの煮物	①軟飯 ②キャベツスープ ③野菜とツナの煮物	①米 ②キャベツ だし 醤油 ③ツナ ブロッコリー 人参 玉ねぎ だし 醤油
8 22	水	①おもゆ ②かぼちゃ ③しらす	①お粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③しらすの野菜煮	①軟飯 ②かぼちゃの味噌汁 ③しらすの野菜煮	①米 ②かぼちゃ だし 味噌 ③しらす 小松菜 人参 だし 醤油	①お粥 ②小松菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①軟飯 ②小松菜のすまし汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②小松菜 玉ねぎ だし 醤油 ③豆腐 キャベツ 人参 だし 醤油
9 23	木	①おもゆ ②ほうれん草 ③豆腐	①雑炊 ②じゃが芋と豆腐の味噌煮 ③バナナ	①雑炊 ②じゃが芋と豆腐の味噌煮 ③バナナ	①米 ほうれん草 長ねぎ だし 醤油 塩 ②豆腐 ジャガイモ だし 味噌 ③バナナ	①お粥 ②わかめスープ ③肉団子の野菜煮	①軟飯 ②わかめスープ ③肉団子の野菜煮	①米 ②わかめ 長ねぎ だし 醤油 ③鶏ひき肉 片栗粉 チンゲン菜 人参 だし 醤油
10 24	金	①おもゆ ②トマト ③カレー	①お粥 ②トマトのスープ ③カレーの野菜煮	①軟飯 ②トマトのスープ ③カレーの野菜煮	①米 ②トマト 玉ねぎ だし 塩 ③カレー 人参 ほうれん草 だし 醤油	①パン粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①食パン ②玉ねぎの味噌汁 ③野菜のそぼろ煮	①食パン 牛乳 ②玉ねぎ だし 味噌 ③鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし 醤油 片栗粉
11 25	土	①おもゆ ②キャベツ ③豆腐	①お粥 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐とかぼちゃの煮物	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③豆腐とかぼちゃの煮物	①米 ②キャベツ だし 醤油 ③豆腐 かぼちゃ だし 醤油 片栗粉	①お粥 ②かぼちゃのスープ ③カレーの野菜あんかけ	①軟飯 ②かぼちゃのスープ ③カレーの野菜あんかけ	①米 ②かぼちゃ だし 醤油 ③カレー 小松菜 人参 だし 醤油 片栗粉
13 27	月	①おもゆ ②かぶ ③豆腐	①お粥 ②かぶの味噌汁 ③豆腐のそぼろあんかけ	①軟飯 ②かぶの味噌汁 ③豆腐のそぼろあんかけ	①米 ②かぶ だし 味噌 ③豆腐 かぶの葉 人参 醤油 だし 片栗粉	①お粥 ②ブロッコリースープ ③鶏ひき肉煮	①軟飯 ②ブロッコリースープ ③鶏ひき肉煮	①米 ②ブロッコリー だし 塩 ③鶏ひき肉 人参 玉ねぎ だし 醤油 片栗粉
14 28	火	①くたくたうどん ②きゃべつ ③しらす	①煮込みうどん ②じゃが芋としらすの煮物 ③バナナ	①煮込みうどん ②じゃが芋としらすの煮物 ③バナナ	①うどん 大根 わかめ だし 醤油 ②じゃが芋 しらす 人参 だし 醤油 ③バナナ	①お粥 ②キャベツのすまし汁 ③じゃが芋のそぼろあんかけ	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③じゃが芋のそぼろあんかけ	①米 ②キャベツ 玉ねぎ だし 醤油 ③鶏ひき肉 ジャガイモ 人参 だし 醤油 片栗粉
15 29	水	①おもゆ ②大根 ③カレー	①お粥 ②大根のすまし汁 ③カレーと野菜の味噌煮	①軟飯 ②大根のすまし汁 ③カレーと野菜の味噌煮	①米 ②大根 だし 醤油 ③カレー かぶ 人参 だし 味噌	①パン粥 ②豆腐スープ ③スティック野菜	①食パン ②豆腐スープ ③スティック野菜	①食パン 牛乳 ②豆腐 長ねぎ 人参 醤油 ③大根 きゅうり
16 30	木	①おもゆ ②玉ねぎ ③しらす	①お粥 ②わかめの味噌汁 ③さつまいものそぼろ煮	①軟飯 ②わかめの味噌汁 ③さつまいものそぼろ煮	①米 ②わかめ 玉ねぎ だし 味噌 ③鶏ひき肉 さつまいも 人参 だし 醤油 片栗粉	①ミートうどん ②ほうれん草スープ ③さつまいもの甘煮	①ミートうどん ②ほうれん草スープ ③さつまいもの甘煮	①うどん 鶏ひき肉 玉ねぎ ケチャップ 片栗粉 ②ほうれん草 人参 だし 醤油 ③さつまいも 三温糖
17 31	金	①おもゆ ②キャベツ ③カレー	①お粥 ②キャベツスープ ③カレーとじゃが芋の煮物	①軟飯 ②キャベツスープ ③カレーとじゃが芋の煮物	①米 ②キャベツ だし 塩 ③カレー ジャガイモ 人参 だし 醤油	①パン粥 ②玉ねぎスープ ③肉団子の野菜煮	①食パン ②玉ねぎスープ ③肉団子の野菜煮	①食パン 牛乳 ②キャベツ 玉ねぎ だし 醤油 ③鶏ひき肉 片栗粉 キャベツ 人参 ほうれん草 醤油
18	土	①おもゆ ②小松菜 ③カレー	①お粥 ②小松菜の味噌汁 ③カレーと野菜の煮物	①軟飯 ②小松菜の味噌汁 ③カレーと野菜の煮物	①米 ②小松菜 だし 味噌 ③カレー さつまいも 人参 だし 醤油	①お粥 ②わかめスープ ③しらすと野菜の煮物	①軟飯 ②わかめスープ ③しらすと野菜の煮物	①米 ②わかめ 玉ねぎ だし 醤油 ③しらす 人参 玉ねぎ 醤油
20	月	①おもゆ ②さつまいも ③豆腐	①お粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐と野菜のあんかけ	①軟飯 ②玉ねぎの味噌汁 ③豆腐と野菜のあんかけ	①米 ②玉ねぎ だし 味噌 ③豆腐 小松菜 人参 だし 醤油 片栗粉	①お粥 ②キャベツのすまし汁 ③さつまいものそぼろ煮	①軟飯 ②キャベツのすまし汁 ③さつまいものそぼろ煮	①米 ②キャベツ 人参 だし 醤油 ③鶏ひき肉 さつまいも だし 醤油 片栗粉