



令和 2 年度 5 月 離乳食献立予定表



きたひだまり保育園

		午前食	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
1 20	金 水	①10倍粥 ②かぼちゃ ③カレイ	①かぼちゃ粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③白身魚のブロッコリーあんかけ	①かぼちゃ粥 ②チンゲン菜の味噌汁 ③白身魚のブロッコリーあんかけ	①米 かぼちゃ ②チンゲン菜 もやし 煮干だし 味噌 ③カレイ ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②肉団子のスープ ③ゆでかぼちゃ	①食パン ②肉団子のスープ ③ゆでかぼちゃ	①食パン 牛乳 ②鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 昆布だし 醤油 ③かぼちゃ
2	土	①10倍粥 ②大根 ③じゃが芋	①7倍粥 ②大根の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①米 ②大根 小松菜 煮干だし 味噌 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①煮込みうどん ②ブロッコリーとツナの煮物	①煮込みうどん ②ブロッコリーとツナの煮物	①うどん わかめ 玉ねぎ 昆布だし 醤油 塩 ②ツナ缶 ブロッコリー 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
7 21	木	①10倍粥 ②キャベツ ③しらす入り大根	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③しらすと野菜の煮物	①米 ②キャベツ 長ねぎ 煮干だし 味噌 ③しらす干し 大根 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②白身魚と野菜のスープ ③バナナヨーグルト	①食パン ②白身魚と野菜のスープ ③バナナヨーグルト	①食パン 牛乳 ②カレイ キャベツ 人参 昆布だし 醤油 塩 ③バナナ ヨーグルト
8 22	金	①10倍粥 ②じゃが芋 ③豆腐	①7倍粥 ②シチュー ③ゆでアスパラ	①5倍粥 ②シチュー ③ゆでアスパラ	①米 ②鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ バター 小麦粉 牛乳 塩 ③アスパラ	①あんかけうどん ②じゃが芋の甘煮	①あんかけうどん ②じゃが芋の甘煮	①うどん 豆腐 小松菜 人参 昆布だし 醤油 塩 片栗粉 ②じゃが芋 昆布だし 三温糖 醤油
9 23	土	①10倍粥 ②さつま芋 ③カレイ	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③白身魚と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③白身魚と野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 塩 ③カレイ 人参 さつま芋 三温糖 かつお・昆布だし 味噌 片栗粉	①パン粥 ②肉団子のミルク煮 ③さつま芋の甘煮	①食パン ②肉団子のミルク煮 ③さつま芋の甘煮	①食パン 牛乳 ②鶏ひき肉 キャベツ 人参 昆布だし 牛乳 塩 片栗粉 ③さつま芋 三温糖
11 25	月	①10倍粥 ②かぼちゃ ③人参	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③ブロッコリーのそぼろ煮	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③ブロッコリーのそぼろ煮	①米 ②かぼちゃ わかめ かつお・昆布だし 味噌 ③ブロッコリー 鶏ひき肉 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①ツナとトマトのお粥 ②ブロッコリーのスープ ③かぼちゃと豆腐のコロコロ煮	①ツナとトマトのお粥 ②ブロッコリーのスープ ③かぼちゃと豆腐のコロコロ煮	①米 ツナ缶 トマト ②ブロッコリー 人参 昆布だし 塩 ③かぼちゃ 豆腐 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
12 26	火	①10倍粥 ②かぶ ③カレイ	①7倍粥 ②かぶの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③白身魚と野菜の煮物	①米 ②かぶ 玉ねぎ 煮干だし 味噌 ③カレイ キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①パン粥 ②野菜のそぼろミルクあんかけ ③ゆできゅうり	①食パン ②野菜のそぼろミルクあんかけ ③スティックきゅうり	①食パン ②鶏ひき肉 かぶ 人参 昆布だし 牛乳 塩 片栗粉 ③きゅうり
13 27	水	①10倍粥 ②キャベツ ③豆腐	①煮込みうどん ②豆腐と野菜の煮物	①煮込みうどん ②豆腐と野菜の煮物	①うどん キャベツ 人参 昆布だし 醤油 ②豆腐 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①しらす粥 ②キャベツのスープ ③大豆と野菜のケチャップ煮	①しらす粥 ②キャベツのスープ ③大豆と野菜のケチャップ煮	①米 しらす ②キャベツ もやし 昆布だし 醤油 ③大豆 人参 じゃが芋 昆布だし 三温糖 ケチャップ 片栗粉
14 28	木	①10倍粥 ②小松菜 ③カレイ	①7倍粥 ②かぶのスープ ③白身魚と野菜のミルク煮	①5倍粥 ②かぶのスープ ③白身魚と野菜のミルク煮	①米 ②かぶ 小松菜 昆布だし 塩 ③カレイ 玉ねぎ 人参 昆布だし 牛乳 塩 片栗粉	①7倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③かぶのそぼろ煮	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③かぶのそぼろ煮	①米 ②ほうれん草 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 かぶ 人参 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
15 29	金	①10倍粥 ②白菜 ③しらす入りほうれん草	①納豆粥 ②白菜のすまし汁 ③しらすと野菜の味噌煮	①納豆粥 ②白菜のすまし汁 ③しらすと野菜の味噌煮	①米 納豆 ②白菜 人参 かつお・昆布だし 塩 醤油 ③しらす じゃが芋 ほうれん草 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②トマトとほうれん草のスープ ③肉団子と野菜の煮物	①5倍粥 ②トマトとほうれん草のスープ ③肉団子と野菜の煮物	①米 ②トマト ほうれん草 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 白菜 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉
16 30	土	①10倍粥 ②さつま芋 ③人参	①7倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③豆腐のそぼろ煮	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③豆腐のそぼろ煮	①米 ②さつま芋 玉ねぎ 煮干だし 味噌 ③鶏ひき肉 豆腐 人参 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①味噌煮込みうどん ②さつま芋のツナの煮物	①味噌煮込みうどん ②さつま芋のツナの煮物	①うどん かぼちゃ 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ②さつま芋 ツナ缶 人参 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉
18	月	①10倍粥 ②ほうれん草 ③しらす入りトマト	①7倍粥 ②ほうれん草のスープ ③しらすと野菜のトマト煮	①5倍粥 ②ほうれん草のスープ ③しらすと野菜のトマト煮	①米 ②さつま芋 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③しらす トマト ブロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参のスープ ③ひき肉とじゃが芋のミルク煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③ひき肉とじゃが芋のミルク煮	①米 ②人参 ほうれん草 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 じゃが芋 ブロッコリー 昆布だし 牛乳 塩
19	火	①10倍粥 ②じゃが芋 ③豆腐	①人参粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①人参粥 ②じゃが芋のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 人参 ②じゃが芋 わかめ かつお・昆布だし 塩 醤油 ③豆腐 玉ねぎ 小松菜 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 じゃが芋 人参 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。