

2021年 5月 離乳食献立表

	朝 おやつ	昼食					おやつ		
		5～6ヶ月頃 初期	7～8ヶ月頃 中期	9～11ヶ月頃 後期	12～18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9～11ヶ月頃 後期	12～18ヶ月頃 完了期	使われる食品
1 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	マカロニ あべかわ	マカロニ あべかわ	マカロニ きな粉 砂糖
		じゃが芋の ペースト	かれのいクリーム煮つぶし	かれのいクリーム煮粗つぶし	かれのいクリーム煮	かれのい人参 玉ねぎ じゃが芋 豆乳 (コンソメ)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	トマトサラダ粗きざみ	トマトサラダ	きゅうり、キャベツ、トマト (砂糖、酢)			
			豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト	豆乳ヨーグルト			
3 (月)	憲法記念日								
4 (火)	みどりの日								
5 (水)	子どもの日								
6 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		りんごの ペースト	チキンポトフつぶし	チキンポトフ粗つぶし	チキンポトフ	ささみ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 (コンソメ)	スープ	スープ	ブロックリー コンソメ
		野菜スープ	きゅうりのサラダ	きゅうりのサラダ粗きざみ	きゅうりのサラダ	きゅうり、人参			
7 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	かぼちゃ粥	かぼちゃ粥	米かぼちゃ、だし
		キャベツの ペースト	ミートローフつぶし	ミートローフ粗つぶし	ミートローフ	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、トマト (コンソメ、砂糖)	味噌汁	味噌汁	味噌汁
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	きゅうり、トマト、キャベツ (ツ ナ)			
8 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	ゆかりご飯	ゆかりご飯	米ゆかり
		小松菜の ペースト	肉団子の青菜あんかけつぶし	肉団子の青菜あんかけ粗つぶし	青菜の野菜あんかけ	鶏ひき肉、小松菜、だし、片栗粉	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	野菜スープ	味噌汁	味噌汁	じゃが芋、だし (里芋、みそ)			
10 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風スパゲティきざみ	和風スパゲティ粗きざみ	和風スパゲティ	スパゲティ、玉ねぎ、しらす、だし 片栗粉 (しめじ、エリンギ)	おかか粥	おかか粥	米麴節
		さつまいもの ペースト	さつまいものサラダきざみ	さつまいものサラダ粗きざみ	さつまいものサラダ	さつまいも、りんご	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	野菜スープ	コンソメスープ	コンソメスープ	玉ねぎ (コンソメ)			
11 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	ふかし芋	ふかし芋	じゃが芋、塩
		豆腐の ペースト	すき焼き風煮つぶし	すき焼き風煮粗つぶし	すき焼き風煮	白菜、豆腐、ささみ、グリーンピース だし (豚肉、醤油、砂糖)	味噌汁	味噌汁	ほうれん草、味噌
		野菜スープ	きゅうりの和え物粗きざみ	きゅうりの和え物粗きざみ	きゅうりの和え物	きゅうり、人参 (砂糖、酢)			
12 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	スープ	スープ	里芋、コンソメ
		大根の ペースト	ひらめの煮つけつぶし	あじの塩焼き粗つぶし	あじの塩焼き	ひらめ、だし (あじ、塩)	無しパン	無しパン	米粉のクーキミツ クス、砂糖、豆乳
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	ひじきサラダ粗きざみ	ひじきサラダ	トマト、きゅうり (砂糖、ひじき、醤油)			
13 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	りんご煮	りんご煮	りんご
		さつまいもの ペースト	ささみのうま煮	レバーと野菜のうま煮	レバーと野菜のうま煮	玉ねぎ、人参、ささみ、だし (レバー、醤油、砂糖)	青のりポテト	青のりポテト	じゃが芋、塩、青のり
		野菜スープ	豆腐のサラダ	豆腐のサラダ	豆腐のサラダ	豆腐、レタス (わかめ、醤油)			
14 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	リゾット	リゾット	米、人参、玉ねぎ コンソメ
		チンゲン菜の ペースト	豆腐のそぼろ煮	豆腐のそぼろ煮	豆腐のそぼろ煮	鶏ひき肉、豆腐、人参、だし、片栗粉 (味噌、砂糖)	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	人参の和え物きざみ	人参の和え物粗きざみ	人参の和え物	きゅうり、人参			
15 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5～3倍粥	軟飯～ご飯	米	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト	豆乳 ヨーグルト
		白菜の ペースト	ささみのうま煮つぶし	鶏肉のみそ焼き粗つぶし	鶏肉のみそ焼き	ささみ、だし (鶏肉、味噌、砂糖)	バナナ	バナナ	バナナ
		野菜スープ	人参の甘煮	人参の甘煮	人参の甘煮	人参、だし			
		野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	人参、白菜 (コンソメ)				

※使用する食材の欄に目を通して頂き、お子様が口にしたい事のないものが含まれている場合は、給食提供日までにご家庭で試してみてください。
試すことが出来ずに、ご心配な時は声をかけてください。
()内はより後期、< >内は完了期のみ使用する食材です。

2021年 5月 離乳食献立表

朝 おやつ	昼食						おやつ		
	5~6ヶ月頃 初期	7~8ヶ月頃 中期	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	9~11ヶ月頃 後期	12~18ヶ月頃 完了期	使われる食品	
17 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	焼き芋	焼き芋	さつま芋
		玉ねぎの ペースト	じゃが芋のうま煮	じゃが芋のうま煮	じゃが芋のうま煮	玉ねぎ,人參,凍り豆腐,ささみ だし(醤油,砂糖)	味噌汁	味噌汁	わかめ,味噌
		野菜スープ	おひたし	おひたし	おひたし	白菜,人參,小松菜,だし			
		野菜スープ		味噌汁	味噌汁				
18 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	パン粥	食パン	食パン	食パン	スープ	スープ	ほうれん草 コンソメ
		ブロッコリーの ペースト	ポトフ煮つぶし	ポトフ煮粗つぶし	ポトフ煮	ささみ,じゃが芋,人參,玉ねぎ, ブロッコリー (コンソメ)	人參ケーキ	人參ケーキ	人參,砂糖,豆乳,米粉 のケーキミックス
		野菜スープ	キャベツのサラダきざみ	ツナサラダ粗きざみ	ツナサラダ	キャベツ,きゅうり(ツナ)			
		バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ(オレンジ)				
19 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	しらす粥	しらす粥	米,しらすだし
		じゃが芋の ペースト	鮭のクリーム煮つぶし	鮭のクリーム煮粗つぶし	鮭のクリーム煮	玉ねぎ,鮭,豆乳 (コーン,コンソメ)	味噌汁	味噌汁	かぼちゃ,だし
		野菜スープ	グリーンサラダきざみ	グリーンサラダ粗きざみ	グリーンサラダ	キャベツ,きゅうり,レタス			
		野菜スープ	野菜スープ	野菜スープ	人參,玉ねぎ(コンソメ)				
20 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	マスカット ゼリー	マスカット ゼリー	マスカットゼリー の素
		トマトの ペースト	シチューつぶし	シチュー粗つぶし	シチュー	ささみ,人參,玉ねぎ,ブロッコリー, 豆乳,片栗粉(コンソメ)	ゆかり粥	ゆかり粥	米,ゆかり
		野菜スープ	トマトサラダきざみ	トマトサラダ粗きざみ	トマトサラダ	きゅうり,トマト,キャベツ (砂糖,酢)			
		オニオンスープ	オニオンスープ	オニオンスープ	玉ねぎ(コンソメ)				
21 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	青のり粥	青のり粥	米,青のり,だし
		ほうれん草の ペースト	ささみの野菜あんかけ	豚肉の野菜あんかけ	豚肉の野菜あんかけ	ささみ,人參,玉ねぎ,片栗粉,だし (豚肉,醤油,砂糖)	味噌汁	味噌汁	キャベツ,味噌
		野菜スープ	ほうれん草のおひたし	ほうれん草のおひたし	ほうれん草のおひたし	ほうれん草,だし			
		スープ	味噌汁	味噌汁	豆腐,だし(味噌)				
22 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	煮込みうどんきざみ	煮込みうどん粗きざみ	煮込みうどん	うどん,人參,玉ねぎ,キャベツ だし,ささみ,だし(豚肉,醤油)	鮭ご飯	鮭ご飯	米,鮭
		さつま芋の ペースト	さつま芋スティック	さつま芋スティック	さつま芋スティック	さつま芋	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい
		野菜スープ	スープ	わかめスープ	わかめスープ	ほうれん草,だし (わかめ,コンソメ)			
24 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	食パン	食パン	食パン
		バナナの ペースト	野菜炒め	野菜炒め	野菜炒め	人參,玉ねぎ,ピーマン, 鶏むぎ肉,だし,片栗粉(豚肉)	スープ	スープ	じゃが芋 コンソメ
		野菜スープ	かぼちゃサラダきざみ	かぼちゃサラダ粗きざみ	かぼちゃサラダ	かぼちゃ,人參, レタス,きゅうり			
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ				
25 (火)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	オレンジ	オレンジ	オレンジ
		白飯の ペースト	いそべ肉団子つぶし	いそべ肉団子粗つぶし	いそべ肉団子	鶏むぎ肉,片栗粉,青のり,だし	リゾット	リゾット	ブロッコリー コンソメ
		野菜スープ	納豆和えきざみ	納豆和え粗きざみ	納豆和え	ほうれん草,白菜,人參, むぎわら,納豆			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	じゃが芋,だし(味噌)				
26 (水)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ふかし芋	ふかし芋	さつま芋
		人參の ペースト	炒り鶏つぶし	炒り鶏	炒り鶏	人參,玉ねぎ,凍り豆腐,ささみ, じゃが芋,だし(醤油,砂糖)	味噌汁	味噌汁	玉ねぎ,人參, 味噌
		野菜スープ	おかか和え	おかか和え	おかか和え	きゅうり,キャベツ,鯉節			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	人參,だし(わかめ,味噌)				
27 (木)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	そら豆	そら豆	そら豆,塩
		おからの ペースト	鶏肉の玉ねぎあんかけつぶし	鶏肉の玉ねぎあんかけ粗つぶし	鶏肉の玉ねぎあんかけ	ささみ,玉ねぎ,だし,片栗粉	さつま芋粥	さつま芋粥	米,さつま芋,だし
		野菜スープ	きゅうりの和え物	きゅうりの和え物	きゅうりの和え物	きゅうり,人參,もやし (酢,醤油)			
		おからのスープ	おからのスープ	おからのスープ	おから,人參,玉ねぎ (コンソメ)				
28 (金)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	和風雑炊	和風雑炊	和風雑炊	米,鶏肉,小松菜,人參,大根,だし	りんご煮	りんご煮	りんご
		バナナの ペースト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	マッシュ ポテト	マッシュ ポテト	じゃが芋,塩
		野菜スープ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ			
29 (土)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	わかめご飯	わかめご飯	米,わかめ,だし
		しらすの ペースト	鶏肉の磯辺煮つぶし	鶏肉の磯辺煮粗つぶし	鶏肉の磯辺煮	鶏肉,青のり,だし	ブルー	ブルー	ブルー
		野菜スープ	鉄骨サラダきざみ	鉄骨サラダ粗きざみ	鉄骨サラダ	ほうれん草,きゅうり,しらす (ひじき,醤油,酢)			
		野菜スープ	味噌汁	味噌汁	人參,かぼちゃ,だし(味噌)				
31 (月)	赤ちゃん せんべい	10倍粥ペースト 又は重湯	7倍粥	5~3倍粥	軟飯~ご飯	米	ひじき粥	ひじき粥	米,ひじき, 人參,だし
		きゅうりの ペースト	鶏肉のトマト煮つぶし	鶏肉のトマト煮粗つぶし	鶏肉のトマト煮	ささみ,玉ねぎ,人參,トマト缶 (コンソメ,砂糖)	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
		野菜スープ	マカロニサラダきざみ	マカロニサラダ粗きざみ	マカロニサラダ	人參,きゅうり,マカロニ			
		バナナ	オレンジ	オレンジ	バナナ(オレンジ)				