

5月離乳食献立表

日	曜	離乳食中期・後期	赤・白や黄になる	黄・熱や力となる	緑・固まるものとなる	離乳食初期	赤・白や黄になる	黄・熱や力となる	緑・固まるものとなる
2	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草の煮物	卵	みそ 米 鶏ひき肉	人参 豆腐 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 ほうれん草
6	金	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 マカロニの煮物	ささみ	みそ 米 マカロニ	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参
7	土	お粥 みそ汁 肉じゃが オレンジ	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参
9	月	お粥 みそ汁 豆腐の挽肉あんかけ ほうれん草の煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米	人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 玉葱 人参
10	火	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
11	水	お粥 みそ汁 小判焼き キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ
12	木	お粥 みそ汁 肉団子 大根の煮物	鶏ひき肉	みそ 米	人参 玉葱 ほうれん草 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 大根
13	金	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 キャベツの煮物	鱈	みそ 米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 大根 人参 キャベツ
14	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ 米	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃがいもの煮物	みそ	米 じゃがいも	人参 玉葱 人参
16	月	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 大根の煮物	ささみ	みそ 米	人参 玉葱 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 大根
17	火	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 大根の煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米	人参 玉葱 人参 大根	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 大根
18	水	二色丼 みそ汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮物	卵 鶏ひき肉 豆腐	みそ 米	人参 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
19	木	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ キャベツの煮物	鮭	みそ 米	人参 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ
20	金	親子遠足							
21	土	お粥 みそ汁 親子煮(肉団子) バナナ	鶏ひき肉 卵	みそ 米	人参 人参 麩 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
23	月	お粥 みそ汁 肉じゃが オレンジ	鶏ひき肉	みそ 米 じゃがいも	人参 玉葱 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 人参
24	火	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ 米	人参 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
25	水	お粥 みそ汁 鱈の煮物 ほうれん草の煮物	鱈	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ほうれん草
26	木	お粥 みそ汁 卵とじ(豆腐ハンバーグ) キャベツの煮物	鶏ひき肉 卵	みそ 米	人参 人参 豆腐 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 豆腐 人参 キャベツ
27	金	お粥 みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の煮物	ささみ 高野豆腐	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 人参 ほうれん草
28	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参
30	月	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ マッシュポテト	鮭	みそ 米 じゃがいも	人参 人参 大根 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃがいも	人参 大根 人参
31	火	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 ほうれん草の煮物	ささみ	みそ 豆腐 米	人参 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 味噌汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。
※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。