



5月離乳食献立表

日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	お粥 みそ汁 鱈の煮物 キャベツの煮物	鱈	みそ	米 片栗粉	人参 大根 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 人参 大根 人参 キャベツ
2	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草の煮物	卵	みそ	米 じゃが芋 片栗粉	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 じゃが芋 人参 ほうれん草
6	土	お粥 みそ汁 肉じゃが 人参煮	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参
8	月	お粥 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	じゃが芋 人参 玉葱 人参
9	火	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ キャベツの煮物	鱈	みそ	米 じゃが芋 片栗粉	人参 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米 じゃが芋 人参 人参 人参 キャベツ
10	水	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 キャベツの煮物	豆腐 鶏ひき肉	みそ	米 片栗粉	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
11	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 果物	卵	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ 豆腐	米 人参 玉葱 人参
12	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 人参煮	鱈	みそ	米 片栗粉	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参
13	土	お粥 みそ汁 肉じゃが 果物	鶏ひき肉	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ 豆腐	米 じゃが芋 人参 人参
15	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 大根 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 大根 人参
16	火	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物	豆腐	みそ	米 じゃが芋 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 じゃが芋 片栗粉 人参
17	水	人参粥 みそ汁 肉団子 ほうれん草の煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉	人参 ほうれん草 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
18	木	お粥 みそ汁 肉じゃが 果物	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 玉葱 人参
19	金	お粥 みそ汁 ハンバーグ マッシュポテト	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参
20	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 果物	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米 片栗粉 人参 人参
22	月	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ	米 片栗粉	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
23	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 人参煮	ささみ	みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 人参
24	水	お粥 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ キャベツの煮物	豆腐	みそ	米 じゃが芋 片栗粉	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 じゃが芋 人参 人参 人参 キャベツ
25	木	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	鶏ひき肉	みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋 人参 人参 人参 キャベツ
26	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 人参煮	鱈	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ 豆腐	米 人参 人参
27	土	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 果物	ささみ 粉ミルク	みそ	米 じゃが芋 片栗粉	人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 人参 人参
29	月	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 味噌汁 キャベツの煮物	みそ 豆腐	米 人参 玉葱 人参 キャベツ
30	火	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 マッシュポテト	鱈 粉ミルク	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋 人参 人参
31	水	お粥 みそ汁 肉団子 人参煮	鶏ひき肉	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米 人参 玉葱 人参

※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。