

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: 腸子をととのえる	離乳食初期	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 腸子をととのえる
1	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参
6	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ じゃが芋	人参 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
7	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 大根の煮物	卵	みそ 米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 大根 人参
8	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
10	月	お粥 みそ汁 肉団子 オレンジ	鶏ひき肉	みそ じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
11	火	お粥 みそ汁 鮭のミルク煮 キャベツの煮物	豆腐 鮭 粉ミルク	みそ 米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 ブロッコリー 人参
12	水	お粥 みそ汁 卵焼き(ハンバーグ) ブロッコリーの煮物	卵	みそ 米	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
13	木	お粥 みそ汁 豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮物	豆腐	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 ブロッコリー 人参
14	金	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ほうれん草の煮物	鮭	みそ 米	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 ほうれん草 人参
15	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 バナナ	豆腐 鶏ひき肉	みそ 米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
17	月	お粥 みそ汁 鱈のケチャップ煮 マッシュポテト	鱈	みそ 米 じゃが芋	人参 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
18	火	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米 じゃが芋	人参 キャベツ 人参
19	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マカロニ煮	卵	みそ 米 マカロニ	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
20	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリーの煮物	ささみ	みそ 米	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 ブロッコリー 人参
21	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ じゃが芋の煮物	鮭	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
22	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋	人参 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
24	月	お粥 みそ汁 鱈の煮物 大根の煮物	鱈	みそ 米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 大根 人参
25	火	お粥 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草の煮物	鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参
26	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリーの煮物	卵	みそ 米	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
27	木	お粥 みそ汁 鮭の煮物 キャベツの煮物	鮭	みそ 米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 キャベツ 人参
28	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	ささみ	みそ 米 じゃが芋	人参 人参 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
29	土	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 バナナ	豆腐	みそ 米	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐煮	みそ 豆腐	米	人参 人参
31	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) 人参の煮物	豆腐 卵焼き(肉団子)	みそ 米	人参 人参	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 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。