



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:腸や胃などの働き	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸や胃などの働き
1	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 マッシュポテト	みそ 豆腐 ささみ	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
2	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草の煮物	みそ 卵	米 米	人参 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 人参 人参 ほうれん草
7	火	お粥 みそ汁 魚の味噌煮 じゃが芋の煮物	みそ 鰯 味噌	米 片栗粉 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 じゃが芋	人参 人参
8	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マカロニの煮物	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 マカロニ	人参 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
9	木	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツ煮	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
10	金	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 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 人参
11	土	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 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 人参
13	月	お粥 みそ汁 魚の味噌煮 キャベツ煮	みそ 鰯 味噌	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
14	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) オレンジ	みそ 豆腐 卵	米	人参 人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
15	水	お粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーの煮物	みそ 鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃが芋	人参 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 人参 人参 ブロッコリー
16	木	お粥 みそ汁 魚のミルク煮 マッシュポテト	みそ 鰯 粉ミルク	米 片栗粉 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
17	金	お粥 みそ汁 ささみの煮物 アスパラ煮	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 人参 アスパラ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
18	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参 大根 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
20	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツ煮	豆腐 みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
21	火	お粥 みそ汁 鰯の煮物 ほうれん草の煮物	みそ 鰯	米 片栗粉	人参 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 人参 人参 ほうれん草
22	水	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツ煮	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
23	木	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋 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
24	金	お粥 みそ汁 鰯の煮物 ブロッコリーの煮物	みそ 鰯	米 片栗粉	人参 人参 人参 大根 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 人参 人参 大根 人参 ブロッコリー
25	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 オレンジ	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
27	月	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 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 じゃが芋	人参 人参
28	火	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マッシュポテト	みそ 鶏ひき肉 豆腐	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
29	水	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリーの煮物	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ 豆腐	米	人参 人参 人参 ブロッコリー
30	木	お粥 みそ汁 鰯の煮物 キャベツ煮	みそ 鰯	米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
31	金	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草の煮物	みそ 卵	米	人参 人参 人参 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 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。