

2022年

5月

## 離乳食献立

わかば中央保育室

| 日付  | 完了期  | 後期   | 中期                                       | 初期                         |
|-----|--|--|--|----------------------------|
| 2月  | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | しらすとブロッコリー煮 ごはん、<br>スパゲティーサラダ ミニゼリー<br>ほうれん草と油揚げのみそ汁 | しらすとブロッコリー煮<br>スパゲティーサラダ 5倍粥<br>ほうれん草のみそ汁  | しらすとブロッコリー煮<br>かぼちゃ煮 7倍粥<br>ほうれん草のみそ汁    | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>しらすとブロッコリー煮  |
| 6金  | 牛乳 フルーツポンチ ビスケット                                     | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                            |
|     | 牛乳 クリームサンドビスケット                                      | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                            |
|     | じゃがいものそぼろ煮 ごはん<br>ブロッコリーと人参のゆかり和え<br>高野豆腐としめじのみそ汁 なし | 柔らかい肉じゃが 5倍粥<br>ブロッコリーと人参和え<br>玉ねぎのみそ汁     | 柔らかい肉じゃが 7倍粥<br>ブロッコリーと人参煮<br>玉ねぎのみそ汁    | 10倍粥 じゃがいも煮<br>ブロッコリーと人参煮  |
| 7土  | 牛乳 マカロニきな粉   | マカロニきな粉                                    | マカロニのミルク煮                                |                            |
|     | 牛乳 小魚せんべい  | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
| 9月  | 焼きそば ほうれん草と人参のごま和え<br>ブロッコリーのコンソメスープ<br>バナナ          | 野菜うどん<br>ほうれん草と人参和え<br>バナナ                 | 野菜うどん<br>ほうれん草と人参煮<br>バナナ                | 10倍粥 しらす煮<br>ほうれん草と人参煮     |
|     | 牛乳 おいなりさん  | しらすおじや                                     | しらすおじや                                   |                            |
| 9月  | 牛乳 ビスケット   | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                            |
|     | カレーライス おからサラダ<br>小松菜とコーンのスープ パイン                     | じゃがいもとしらす煮 5倍粥<br>ブロッコリーと人参和え<br>小松菜のスープ   | じゃがいもとしらす煮 7倍粥<br>ブロッコリーと人参煮<br>小松菜のスープ  | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>じゃがいもとしらす煮 |
|     | 麦茶 リアヨーグルトケーキ  | バナナヨーグルト                                   | バナナヨーグルト                                 |                            |
| 10火 | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | 鶏ひき肉と野菜煮 ごはん<br>小松菜と人参のおかか和え みかん<br>豆腐となめこのみそ汁       | 鶏ひき肉と野菜煮 5倍粥<br>小松菜と人参和え<br>豆腐のみそ汁         | 鶏ひき肉と野菜煮 7倍粥<br>小松菜と人参煮<br>豆腐のみそ汁        | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>人参の白和え       |
|     | 牛乳 いちごジャム蒸しパン  | かぼちゃおやき                                    | かぼちゃおやき                                  |                            |
| 11水 | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | 豚丼 かぼちゃ煮 もも<br>キャベツとえのきのみそ汁                          | 鶏ひき肉粥 かぼちゃ煮<br>キャベツのみそ汁                    | 鶏ひき肉粥 かぼちゃ煮<br>キャベツのみそ汁                  | 10倍粥 しらす煮<br>ほうれん草と人参煮     |
| 12木 | 牛乳 じゃがいも煮  | じゃがいも煮                                     | じゃがいも煮                                   |                            |
|     | 牛乳 クリームサンドビスケット                                      | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                            |
|     | 回鍋肉 春雨サラダ<br>ごはん わかめスープ なし                           | 鶏ひき肉と野菜のみそ煮<br>スティック人参・きゅうり<br>5倍粥 玉ねぎのスープ | 鶏ひき肉と野菜のみそ煮<br>ブロッコリーと人参煮<br>7倍粥 玉ねぎのスープ | 10倍粥 ほうれん草煮<br>ブロッコリーと人参煮  |
| 13金 | 牛乳 バナナパンケーキ  | バナナ ウエハース                                  | バナナ ウエハース                                |                            |
|     | 牛乳 小魚せんべい  | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | ピザバーグ ごはん<br>キャベツと人参の昆布和え パイン<br>ほうれん草と人参のみそ汁        | 豆腐ハンバーグ 5倍粥<br>キャベツと人参和え<br>ほうれん草と人参のみそ汁   | 豆腐ハンバーグ 7倍粥<br>キャベツと人参煮<br>ほうれん草と人参のみそ汁  | 10倍粥 豆腐煮<br>ほうれん草と人参煮      |
| 14土 | 牛乳 りんごゼリー クリームサンドビスケット                               | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                            |
|     | 牛乳 ビスケット   | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                            |
|     | ひき肉チャーハン<br>ちくわときゅうりのあえもの<br>もやしの中華スープ みかん           | しらす粥<br>スティック人参・きゅうり<br>もやしのスープ            | しらす粥<br>かぼちゃ煮<br>ブロッコリーのスープ              | 10倍粥 しらす煮<br>かぼちゃとブロッコリー煮  |
| 16月 | 牛乳 クラッカー   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | スープスパゲティー<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>粉ふきいも バナナ               | スープスパゲティー<br>ブロッコリーと人参和え<br>マッシュポテト バナナ    | しらすと野菜煮 7倍粥<br>マッシュポテト<br>人参のスープ バナナ     | 10倍粥 ほうれん草煮<br>じゃがいもとしらす煮  |
| 17火 | 牛乳 みそ焼きおにぎり  | 野菜おじや                                      | 野菜おじや                                    |                            |
|     | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | 肉豆腐<br>キャベツと人参のゆかり和え ごはん<br>お麩とわかめのみそ汁 もも            | 鶏ひき肉と豆腐煮 5倍粥<br>キャベツと人参和え<br>ほうれん草のみそ汁     | 鶏ひき肉と豆腐煮 7倍粥<br>キャベツと人参煮<br>ほうれん草のみそ汁    | 10倍粥 人参煮<br>ほうれん草の白和え      |
| 18水 | 牛乳 薄焼きピザ   | かぼちゃおやき                                    | かぼちゃおやき                                  |                            |
|     | 牛乳 クリームサンドビスケット                                      | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                            |
|     | 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ごはん<br>三色ナムル なし<br>キャベツと油揚げのみそ汁           | 鶏ひき肉とかぼちゃ煮<br>三色和え 5倍粥<br>キャベツのみそ汁         | 鶏ひき肉とかぼちゃ煮<br>ほうれん草と人参煮<br>7倍粥 キャベツのみそ汁  | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>ほうれん草と人参煮    |
| 19木 | 麦茶 コーンフレーク   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | 麦茶 小魚せんべい  | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                            |
|     | ポークビーンズ ごはん<br>マカロニサラダ パイン<br>里芋とねぎのみそ汁              | 鶏ひき肉のトマト煮<br>マカロニサラダ 5倍粥<br>玉ねぎのみそ汁        | 鶏ひき肉のトマト煮<br>かぼちゃ煮 7倍粥<br>玉ねぎのみそ汁        | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>しらすと人参煮    |
| 19木 | 牛乳 ジャムサンド  | パン粥  | パン粥                                      |                            |

|      |   |  |   |                            |
|------|---|--|---|----------------------------|
| 20 金 | 牛乳 ビスケット  | ビスケット  | ビスケット                                   |                            |
|      | マーボー豆腐丼<br>ブロッコリーと人参のごま和え<br>ほうれん草とコーンのスープ みかん  | 鶏ひき肉粥<br>ブロッコリーと人参和え<br>ほうれん草のスープ            | 鶏ひき肉粥<br>ブロッコリーと人参煮<br>ほうれん草のスープ        | 10倍粥 ほうれん草煮<br>ブロッコリーと人参煮  |
| 21 土 | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい                                   |                            |
|      | きつねうどん ぎょうざ<br>ほうれん草と人参のおかか和え バナナ               | 野菜うどん バナナ<br>ほうれん草と人参和え                      | 野菜うどん バナナ<br>ほうれん草と人参煮                  | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>ほうれん草と人参煮    |
| 23 月 | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい                                   |                            |
|      | 厚揚げの野菜あんかけ ごはん<br>キャベツの納豆サラダ もも<br>小松菜と人参のみそ汁   | しらすと野菜煮 5倍粥<br>キャベツと人参和え<br>小松菜と人参のみそ汁       | しらすと野菜煮 7倍粥<br>キャベツと人参煮<br>小松菜と人参のみそ汁   | 10倍粥 人参煮<br>かぼちゃとしらす煮      |
| 24 火 | 牛乳 パンケーキ  | ビスケット  | ビスケット                                   |                            |
|      | 牛乳 クリームサンドビスケット                                 | ビスケット  | ビスケット                                   |                            |
| 25 水 | チキンカレーライス<br>ブロッコリーのしらす和え<br>春雨スープ なし           | 柔らか肉じゃが 5倍粥<br>ブロッコリーとしらす和え<br>玉ねぎのスープ       | 柔らか肉じゃが 7倍粥<br>ブロッコリーとしらす煮<br>玉ねぎのスープ   | 10倍粥 じゃがいも煮<br>ブロッコリーとしらす煮 |
|      | 牛乳 チヂミ  | かぼちゃおやき                                      | かぼちゃおやき                                 |                            |
| 26 木 | 牛乳 小魚せんべい                                       | おせんべい  | おせんべい                                   |                            |
|      | 三色丼<br>高野豆腐と野菜の含め煮<br>わかめとえのきのみそ汁 ミニゼリー         | 三色粥 野菜の含め煮<br>ブロッコリーのみそ汁                     | 三色粥 野菜の含め煮<br>ブロッコリーのみそ汁                | 10倍粥 ほうれん草煮<br>大根と人参煮      |
| 27 金 | 牛乳 ビスケット  | ビスケット  | ビスケット                                   |                            |
|      | 鶏ひき肉とほうれん草煮<br>かぼちゃサラダ<br>ツナ昆布ごはん 豚汁 パイン        | 鶏ひき肉とほうれん草煮<br>かぼちゃ煮 5倍粥<br>大根のみそ汁           | 鶏ひき肉とほうれん草煮<br>かぼちゃ煮 7倍粥<br>大根のみそ汁      | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>ブロッコリーと人参煮   |
| 28 土 | 牛乳 あんこパイ  | ウエハース ビスケット                                  | おせんべい ビスケット                             |                            |
|      | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい                                   |                            |
| 29 日 | ミートソーススパゲティ<br>ブロッコリーとコーンのあえもの<br>豆と野菜のスープ もも   | ミートソーススパゲティ<br>ブロッコリーと人参和え<br>豆と野菜のスープ       | 鶏ひき肉とトマト煮<br>ブロッコリーと人参煮<br>7倍粥 豆と野菜のスープ | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>ほうれん草と人参煮  |
|      | 牛乳 たぬきおにぎり                                      | 野菜おじや  | 野菜おじや                                   |                            |
| 30 月 | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい                                   |                            |
|      | 豚肉のしょうが焼き ごはん<br>小松菜とちくわ炒め バナナ<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | しらす粥<br>小松菜と人参和え<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁            | しらす粥<br>小松菜と人参煮<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁        | 10倍粥 しらす煮<br>じゃがいもと人参煮     |
| 31 火 | 牛乳 にゅうめん  | にゅうめん  | にゅうめん                                   |                            |
|      | 牛乳 クリームサンドビスケット                                 | ビスケット  | ビスケット                                   |                            |
| 31 火 | ひじきの和風ハンバーグ ごはん<br>カミカミサラダ なし<br>ほうれん草ともやしのみそ汁  | 豆腐ハンバーグ 5倍粥<br>スティック人参・きゅうり<br>ほうれん草ともやしのみそ汁 | 豆腐ハンバーグ 7倍粥<br>かぼちゃ煮<br>ほうれん草ともやしのみそ汁   | 10倍粥 ほうれん草煮<br>かぼちゃの白和え    |
|      | 牛乳 だるまさんクッキー                                    | おせんべい  | おせんべい                                   |                            |
| 31 火 | 牛乳 ビスケット  | ビスケット  | ビスケット                                   |                            |
|      | タンダーチキン ごはん<br>ジャーマンポテト みかん<br>大根と油揚げのみそ汁       | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>マッシュポテト 5倍粥<br>大根のみそ汁        | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>マッシュポテト 7倍粥<br>大根のみそ汁   | 10倍粥 大根煮<br>じゃがいもとブロッコリー煮  |
|      | 麦茶 コーンフレーク                                      | ヨーグルト ウエハース                                  | ヨーグルト ウエハース                             |                            |

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。