

5月離乳食献立予定

令和7年度 こどもパル

		12~18ヶ月		9~11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		◎は10時、○は午後おやつ	昼食の主な食材	○は午後おやつ		
1	木	御飯 鮭のホイル蒸し ブロッコリーのお浸し 豆腐のみそ汁 バイン ◎牛乳 ビスケット○牛乳 おからケーキ	米 鮭 玉ねぎ 人参 えのきだけ バター チーズ パセリ ブロッコリー 人参 豆腐 わかめ 玉ねぎ バイン	鮭のホイル蒸し ブロッコリーと人参の菜か煮 豆腐の味噌汁 軟飯~全粥 ○お茶 バイン	煮魚 ブロッコリーと人参の菜か煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
2	金	御飯 豆腐ハンバーグ レタスサラダ チーズ コンソメスープ グレープフルーツ ◎牛乳 ロールパン○牛乳 フルーツゼリー	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 豆乳 レタス キャベツ きゅうり チーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ グレープフルーツ	豆腐の野菜あんかけ キャベツの菜か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	豆腐の野菜あんかけ キャベツの菜か煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト 人参とキャベツのペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
7	水	御飯 肉うどん ほうれん草のおかか和え ウィンナー オレンジ◎牛乳 コーンフレーク ○牛乳 フライドポテト	米 うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ かまぼこ ほうれん草 人参 もやし かつお節 ウィンナー オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草と人参のしらす和え 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	煮込みうどん 豆腐煮 ほうれん草と人参の菜か煮 5倍粥	豆腐のペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	木	御飯 肉じゃが ほりほりごぼろ キャベツのスープ いちご ◎牛乳 サンドビスケット○お茶 ホワイトパンチ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 さやいんげん ごぼろ 玉ねぎ キャベツ ベーコン いちご	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのスープ 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの菜か煮 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト じゃが芋と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
9	金	御飯 マカロニグラタン ほうれん草のお浸し 花魁のすまし汁 オレンジ ◎牛乳 赤ちゃんせんべい ○お茶 おにぎり	米 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー バター チーズ ほうれん草 キャベツ 人参 しらす 花魁 玉ねぎ わかめ オレンジ	鶏肉とマカロニの煮物 ほうれん草のやわらか煮 花魁のすまし汁 ○お茶 オレンジ	鶏肉とマカロニの煮物 ほうれん草と人参の菜か煮 5倍粥	ささみのペースト ほうれん草と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
10	土	◎牛乳 ビスケット ○フルーツジュース せんべい				
12	月	御飯 焼きそば 焼きししゃも ゆでブロッコリー 小松菜の卵スープ オレンジ ◎牛乳 せんべい ○牛乳 ツナトースト	米 中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 青のり ししゃも ブロッコリー 小松菜 人参 玉ねぎ 卵 オレンジ	しらす煮 野菜の菜か煮 ゆでブロッコリー 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	しらす煮 野菜の菜か煮 菜かブロッコリー 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
13	火	御飯 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 豆腐スープ いちご ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 レーズンスコーン	米 鮭 オリーブ油 パン粉 チーズ マカロニ きゅうり 人参 ハム じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ 豆腐 いちご	煮魚 人参とじゃが芋のやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	煮魚 人参とじゃが芋のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参とじゃが芋のペースト 野菜スープ 10倍粥
14	水	御飯 揚げ餃子 ホイル野菜 中華スープ オレンジ ◎牛乳 パナナ ○牛乳 カップケーキ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 ベーコン もやし 玉ねぎ わかめ オレンジ	ささ身とキャベツの煮物 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	ささ身とキャベツの煮物 ブロッコリーのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
15	木	カレーピラフ かぶとハンバーグ スパゲティ コロコロサラダ バイン ◎りんごジュース ○フルーツプリン	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 鶏肉 豚肉 玉ねぎ スパゲティ パセリ じゃが芋 人参 きゅうり ハム バイン	鶏肉の旨煮 じゃが芋煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バイン	鶏ささ身の旨煮 じゃが芋煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
16	金	御飯 豆腐のふわふわ揚げ ごぼろのきんぴら いんげんのおかか和え キャベツの味噌汁 いちご ◎牛乳 せんべい ○牛乳 スナックエンドウ	米 豆腐 豚肉 ねぎ 生姜 高野豆腐 パン粉 ごぼろ 人参 ごま油 いんげん かつお節 キャベツ ねぎ 人参 いちご	豆腐の旨煮 キャベツのやわらか煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	豆腐の旨煮 キャベツのやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐ペースト キャベツのペースト じゃがいもと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
17	土	牛乳 米菓子 フルーツジュース クラッカー				
19	月	御飯 ★香キャベツの和風スパゲティ 変わり胡麻和え 豆腐のすまし汁 いちご ◎牛乳 レーズンパン○牛乳 ★甘辛おやき	米 スパゲティ キャベツ コーン かつお節 ほうれん草 しらす干し ごま 豆腐 玉ねぎ 人参 いちご	しらすと野菜の煮物 ほうれん草とキャベツの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 いちご	しらすと野菜の菜か煮 ほうれん草とキャベツの煮物 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト ほうれん草とキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
20	火	御飯 キッズマーボー ブロッコリーの中華揚げ チーズ ほうれん草のすまし汁 オレンジ ◎牛乳 クラッカー○お茶 フルーツヨーグルト	米 豆腐 豚肉 納豆 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 ブロッコリー ごま チーズ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき 卵 オレンジ	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ 10倍粥
21	水	御飯 白身魚のフライ 伴三糸 小松菜の味噌汁 パナナ ◎牛乳 ソフトあられ ○牛乳 バターサンド	米 おひょう 春雨 人参 きゅうり ハム もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ パナナ	白身魚のム二郎 小松菜の菜か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 小松菜の菜か煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜のペースト 野菜スープ 10倍粥
22	木	御飯 鶏肉の甘辛揚げ きゅうりの即席揚げ 青のりポテト キャベツの味噌汁 バイン ◎牛乳 パナナ ○牛乳 ホットケーキ	米 鶏肉 きゅうり 人参 じゃが芋 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ バイン	鶏ささみのうま煮 じゃがいもの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バイン	鶏ささみのうま煮 じゃが芋の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささみペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
23	金	御飯 焼き鯖 ゆでブロッコリー 切り干し大根の煮物 油揚げの味噌汁 パナナ ◎牛乳 赤ちゃんせんべい ○ヨーグルト ウエハース	米 鯖 ブロッコリー 切り干し大根 人参 さつま揚げ さやいんげん 油揚げ ほうれん草 玉ねぎ パナナ	煮魚 切り干し大根の菜か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 切り干し大根の菜か煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
24	土	◎牛乳 クラッカー ○フルーツジュース サブレ				
26	月	御飯 にゅうめん ウィンナー スティック野菜 パナナ◎牛乳 ビスケット ○牛乳 かみかみせんべい	米 そうめん ほうれん草 人参 玉ねぎ ウィンナー きゅうり 人参 パナナ	にゅうめん しらす煮 ほうれん草のやわらか煮 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	にゅうめん しらす煮 ほうれん草のやわらか煮 5倍粥	しらすのペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ 10倍粥
27	火	御飯 鮭のバター焼き ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え 野菜のコンソメスープ オレンジ ◎牛乳 米菓子 ○牛乳 ハームクーヘン	米 鮭 バター ブロッコリー きゅうり 人参 コーン ごま ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ オレンジ	煮魚 ブロッコリーの和え物 人参の菜か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 オレンジ	煮魚 ブロッコリーの煮物 人参の菜か煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚ペースト ブロッコリーのペースト 人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
28	水	御飯 しゅうまい ナムル キャベツの中華スープ パナナ ◎牛乳 クッキー ○豆腐 スイートラスク	米 豚肉 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 人参 ごま キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン パナナ	煮魚 スティック人参 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	煮魚 キャベツの菜か煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
29	木	御飯 ボークカレー コールスローサラダ グレープフルーツ ◎牛乳 ソフトあられ ○牛乳 せんべい	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン グレープフルーツ	しらす煮 キャベツの煮物 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 パナナ	しらす煮 キャベツの菜か煮 野菜スープ 5倍粥	しらすのペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
30	金	御飯 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁 バイン ◎牛乳 ホーロ ○牛乳 ビスケット	米 鶏肉 生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ バイン	鮭のホイル蒸し ブロッコリーと人参の菜か煮 野菜スープ 軟飯~全粥 ○お茶 バイン	ささ身煮 ブロッコリーと人参の菜か煮 野菜スープ 5倍粥	ささ身のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
31	土	◎牛乳 ビスケット ○フルーツジュース ソフトあられ				

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。