

2019年度

## 5月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9～11か月ごろ	使用食材	おやつ	
1	水	天皇の即位の日					
2	木	国民の休日					
3	金	憲法記念日					
4	土	みどりの日					
6	月	こどもの日 振替休日					
7	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	白身魚の煮物 スープ	白身魚のフライ サラダ	白身魚 キャベツ 胡瓜 人参	おかし	
8	水	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 もやしの和え物	八宝菜風 もやしの和え物	鶏肉 人参 白菜 玉葱 もやし	チーズ入りホットケーキ	
9	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パン粥 具沢山スープ	食パン サラダ シチュー	食パン 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも かぶ ほうれん草 人参 (マヨドレ)	ジャコごはん	
10	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 マカロニ入り野菜スープ	鶏バーグ マカロニ入り野菜スープ	鶏肉 玉葱 人参 マカロニ	バナナ おかし	
11	土	こしがゆ(おもゆ) たまねぎのペースト	スパゲッティー煮	スパゲッティー煮	スパゲッティー 鶏ミンチ 玉葱 人参	おかし	
13	月	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 みそ汁	白身魚と野菜の煮物 みそ汁	白身魚 人参 玉葱 ほうれん草 (高野豆腐 みそ)	人参のパンケーキ	
14	火	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 里芋 人参 大根 (ねぎ)	おかし	
15	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏ミンチ ほうれん草 大根 人参 (ねぎ)	おかし	
16	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん 具沢山汁	具入りごはん 具沢山汁	鶏肉 人参 大根 玉葱 (ひじき ねぎ わかめ みそ)	シュガートースト	
17	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん 粉ふき芋	あんかけごはん じゃがいもとツナの和え物	鶏肉 人参 じゃがいも (ツナ ねぎ)	おかし	
18	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 人参 ニラ もやし	おかし	
20	月	こしがゆ(おもゆ) たまねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の味噌煮 スープ	鶏肉 玉葱 人参 (わかめ みそ)	ヨーグルト蒸しパン	
21	火	こしがゆ(おもゆ) 胡瓜のペースト	鶏肉と玉葱の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉 玉葱 胡瓜 (わかめ)	オレンジ おかし	
22	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚の野菜あんかけ 野菜の和え物	白身魚と野菜のケチャップ 煮 サラダ	白身魚 胡瓜 人参 玉葱 (ケチャップ マヨネーズ ツ ナ)	粉ふきいも	
23	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん かぶの和え物	あんかけごはん かぶとツナの和え物	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも かぶ (ツナ)	おかし	
24	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜の和え物	鶏肉 人参 大根 胡瓜 キャベツ いんげん	ヨーグルト和え	
25	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 キャベツ ピーマン 人参	おかし	
27	月	こしがゆ(おもゆ) 胡瓜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜の味噌煮 野菜のゆかりあえ	鶏肉 キャベツ 胡瓜 (わかめ ねぎ みそ)	おかし	
28	火	こしがゆ(おもゆ) たまねぎのペースト	スパゲッティー煮 野菜の和え物	スパゲッティー煮 サラダ	スパゲッティー 玉葱 人参 胡瓜 人参 カリフラワー トマト缶 (ケチャップ マヨネーズ)	わかめごはん	
29	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と大豆の煮物 清汁	白身魚と野菜の煮物 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 玉葱 (ねぎ ひじき)	お好み焼き風	
30	木	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	鶏肉と野菜と豆腐の煮物 納豆和え	鶏肉と野菜と豆腐の煮物 納豆和え	鶏肉 玉葱 白菜 人参 豆腐 小松菜 納豆 (ジャコ)	サンドイッチ	
31	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉 胡瓜 大根 (わかめ)	おかし	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。  
 ( )は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。  
 食材の状況により変更する場合があります。



