

2023年



## 5月離乳食献立表(中期・後期)

社会福祉法人 明秀福祉会  
さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)	
1	月	7分粥, 白身魚とほうれん草のくたくた煮, 冬瓜スープ	納豆粥	白身魚	7分粥, 片栗粉	ほうれんそう, とうがん	
2	火	7分粥, 鶏と野菜のくたくた煮, お豆と野菜のスープ, パナナ	高野豆腐とかぼちゃのおじや	鶏ひき肉, ひよこまめ水煮	7分粥, 片栗粉	黄パプリカ, たまねぎ, キャベツ, 人参, パナナ	
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土	7分粥, ささみと白菜のくたくた煮, りんご煮	13時降園	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉	白菜, コーン缶, りんご	
8	月	じゃこ粥, ささみの野菜あん, かぼちゃのみそ汁	麩とトマトのおじや	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉	人参, たまねぎ, かぼちゃ	
9	火	7分粥, ツナと野菜のやわらか煮, 野菜スープ, あまなつ	納豆とお芋のおじや	ツナ水煮缶	7分粥	人参, トマト, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, あまなつ	
10	水	7分粥, 白身魚とキャベツのトロトロ煮, コーンクリームスープ, パナナ	人参の豆乳粥	白身魚, 無調整豆乳	7分粥	キャベツ, クリームコーン缶, たまねぎ, パナナ	
11	木	7分粥, 豆腐と玉ねぎのやわらか煮, すりおろしきゅうりとお麩のスープ, りんご煮	かぼちゃ粥	絹ごし豆腐	7分粥, 麩	たまねぎ, きゅうり, りんご	
12	金	鶏と野菜のあんかけ丼, ワカメと大根のスープ, じゃがいもマッシュ	トマト粥	鶏ひき肉, ミルク	7分粥, 片栗粉, じゃがいも	たまねぎ, 人参, レタス, カットワカメ, 大根	
13	土	7分粥, ささみの野菜あん, 人参とコーンのスープ, オレンジ	ブロッコリーおかか粥	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉	人参, たまねぎ, ホールトマト缶, コーン缶, キャベツ, オレンジ	
15	月	7分粥, 豆腐とほうれん草のやわらか煮, かぼちゃのマッシュ, オレンジ	ツナの磯風味粥	絹ごし豆腐, 調整粉乳	7分粥	ほうれんそう, かぼちゃ, オレンジ	
16	火	7分粥, 赤魚と白菜のくたくた煮, 豆腐とわかめのスープ, パナナ	おかかと野菜のおじや	赤魚, 木綿豆腐	7分粥, 片栗粉	白菜, カットワカメ, パナナ	
17	水	7分粥, ささみの野菜あん, 春雨スープ, さつま芋のマッシュ	トマト粥, パナナヨーグルト	鶏ささみ, 調整粉乳	7分粥, 片栗粉, はるさめ 普通はるさめ 乾	人参, たまねぎ, ピーマン, チンゲンサイ, かぼちゃ	
18	木	鶏と野菜のあんかけ丼, ゆし豆腐, りんご煮	ツナと野菜のおじや	鶏ひき肉, ゆし豆腐	7分粥, 片栗粉	もずく, 人参, ピーマン, りんご	
19	金	7分粥, 白身魚と玉ねぎのくたくた煮, もずくスープ, りんご煮	ツナと人参のおじや	ホキ	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, もずく, 長ネギ, りんご	
20	土	7分粥, 鶏と野菜のくたくた煮, じゃが芋のスープ, オレンジ	しらすとひじきのおじや	鶏ひき肉	7分粥, グリンピース, 片栗粉, じゃがいも	コーン缶, カットワカメ, ニューサマー	
22	月	7分粥, ささみと人参のやわらか煮, ソーメン汁, ニューサマー	きなこ粥	鶏ささみ	7分粥, 片栗粉, そうめん	人参, ニューサマー	
23	火	7分粥, 白身魚と玉ねぎのトマト煮, チンゲン菜のスープ, りんご煮	ツナと野菜のおじや	白身魚	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, トマト, チンゲンサイ, 人参, りんご	
24	水	7分粥, 大豆と玉ねぎのトマト煮, じゃが芋のコーンスープ, あまなつ	じゃがいもミルク粥	大豆水煮缶	7分粥, じゃがいも	たまねぎ, ホールトマト缶, クリームコーン缶, あまなつ	
25	木	磯風味粥, 白身魚とキャベツのクリーム煮, ナンパーラーと豆腐のスープ, パナナ	青菜のとおかか粥	白身魚, 木綿豆腐	7分粥	青のり, キャベツ, クリームコーン缶, へちま, パナナ	
26	金	チキンと野菜のあんかけ丼, しぶいと小松菜のスープ, りんご煮	野菜の豆乳おじや, パナナ	鶏むね	7分粥, 片栗粉	たまねぎ, 赤パプリカ, キャベツ, とうがん, 小松菜, りんご	
27	土	煮込みうどん, りんご煮	人参おかか粥	ツナ水煮缶	ゆでうどん, 片栗粉	人参, たまねぎ, カットワカメ, りんご	
29	月	7分粥, 鮭とかぼちゃのやわらか煮, 野菜とわかめのスープ, ニューサマー	玉ねぎとじゃがいものおじや	鮭	7分粥, 片栗粉	かぼちゃ, キャベツ, 人参, カットワカメ, ニューサマー	
30	火	7分粥, ささみとキャベツのくたくた煮, すりおろしきゅうりとお麩のスープ,	じゃこひじき粥	鶏ささみ, 花かつお	7分粥, 片栗粉, 麩	キャベツ, ホールコーン缶, きゅうり, 人参	
31	水	7分粥, じゃが芋とひき肉のトロトロ煮, 大根のみそ汁, パナナ	ツナとキャベツのおじや	鶏ひき肉	7分粥, じゃがいも, 片栗粉	たまねぎ, 大根, パナナ	

\* 献立は都合により変更することがあります

\* 基本的には中期: だし汁、後期だし汁と醤油で味付けをしています。

