

5月

離乳食献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	6カ月頃(初期)	7～8カ月頃(中期)		9～11カ月頃(後期)	
		午前食	午前食	午後食	午前食	午後おやつ
1	木	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	ミルクスパゲッティー フルーツ	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	ミルクスパゲッティー フルーツ
2	金	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
7	水	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜のトマト煮 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ 野菜スープ 肉団子の野菜あん 野菜の煮物	蒸しパン 野菜スープ フルーツ
8	木	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	パン 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
9	金	野菜入りうどん 野菜スープ しらすのペースト	納豆和風スパゲッティー しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	納豆和風スパゲッティー しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
10	土	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ お吸い物 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ お吸い物 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パン 野菜スープ フルーツ
12	月	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ お吸い物 白身魚の野菜あんかけ 野菜の煮物	かぼちゃパンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ お吸い物 白身魚の野菜あんかけ 野菜の煮物	かぼちゃ蒸しパン 野菜スープ フルーツ
13	火	パンがゆ 野菜スープ おふのペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ ツナと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ	パン 野菜スープ ツナと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ
14	水	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	おかゆ 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
15	木	煮込みうどん 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	雑炊 フルーツ	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
16	金	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ
17	土	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜ペースト	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ
19	月	にゅうめん 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	野菜あんかけうどん 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	野菜あんかけうどん 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
20	火	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	ツナとじゃがいもの スパゲッティー フルーツ	おかゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	じゃがいものおやき 野菜スープ フルーツ

21	水	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	ミルक्सパゲッティー フルーツ	おかゆ 味噌汁 ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	ミルックスパゲッティー フルーツ
22	木	パンがゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 野菜のそぼろあんかけ 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	パン 野菜スープ 野菜のそぼろあんかけ 野菜の煮物	さつまいものおやき 野菜スープ フルーツ
23	金	野菜入りがゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 野菜の煮物	にんじんパンがゆ 野菜スープ フルーツ	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 野菜の煮物	にんじん蒸しパン 野菜スープ フルーツ
24	土	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜のトマト煮 野菜の煮物	雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ 白身魚と野菜のトマト煮 野菜の煮物	雑炊 フルーツ
26	月	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ
27	火	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	トマトスパゲッティー ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ	トマトスパゲッティー ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	野菜あんかけ丼 野菜スープ フルーツ
28	水	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ	おかゆ 野菜スープ ささみと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん フルーツ
29	木	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	おかゆ お吸い物 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん フルーツ	おかゆ お吸い物 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	さつまいものおやき 野菜スープ フルーツ
30	金	パンがゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	納豆入り雑炊 フルーツ	パン 野菜スープ 鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜の煮物	納豆入り雑炊 フルーツ
31	土	野菜入りにゅうめん 野菜スープ しらすのペースト	しらすにゅうめん 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ フルーツ	しらすにゅうめん 野菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ フルーツ

★完了期 通常食のとりわけで調理致します、味付けは薄く固さは柔らかめにしています。

おやつ分量については通常食（乳児分量）の8割を目安としています。

献立は離乳食献立ではなく、通常の献立表をごらんください。

★離乳食の始まりや移行期などに個別に配慮して内容を変更することがあります。



5月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1 木	ご飯 味噌汁 塩こうじ唐揚げ もやしの胡麻和え フルーツ	△精白米 □だいこん ○油揚げ □カットわかめ ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○若鶏もも △塩こうじ □しょうが △片栗粉 △油 □もやし □にんじん □きゅうり △すりごま △三温糖 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉マカロニ	△せんべい ○牛乳 △マカロニ ○きな粉 △三温糖
2 子供の日	お楽しみサンド 野菜スープ 鶏肉のごま照り焼き カラフルサラダ ゼリーポンチ	△食パン □ブルーベリージャム □いちごジャム ○クリームチーズ ○マヨドレ ○ツナ缶 ○ロースハム □焼きのり ○チーズ □ぶなしめじ □にんじん □たまねぎ ○若鶏もも △いりごま □にんじん △さつまいも □きゅうり □かぶ □コーン缶 △三温糖 △油 △寒天ゼリー（いちご） △寒天ゼリー（マスカット）	麦茶 クッキー 牛乳 柏餅 （0.1歳児：小豆蒸しパン）	△クッキー ○牛乳 △上新粉 ○粒あん （△ホットケーキミックス ○粒あん ○牛乳 △油）
7 水	ハヤシライス 野菜スープ キャベツの甘酢和え ブロッコリー フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □にんじん □たまねぎ □マッシュルーム □えのきたけ □こまつな □万能ねぎ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △三温糖 □ブロッコリー □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 あんこパイ	△せんべい ○牛乳 ○こしあん △パイ皮 △グラニュー糖
8 木	かぼちゃパン 野菜スープ 鮭のフライ じゃが芋のカレー炒め フルーツ	△かぼちゃパン □かぶ □コーン缶 □チンゲンサイ ○さけ △薄力粉 △パン粉 △油 △じゃがいも □にんじん ○ウインナーソーセージ △油 □みかん缶	牛乳 クッキー 麦茶 ずいとん	○牛乳 △クッキー △薄力粉 □だいこん □にんじん □ごぼう □長ねぎ □こまつな ○かつお節 □こんぶ
9 金	納豆スパゲッティー 中華スープ ちくわの磯辺揚げ 大根の梅ドレサラダ フルーツ	△スパゲッティー ○ひきわり納豆 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □万能ねぎ △三温糖 △ごま油 □焼きのり □乾しいたけ □えのきたけ □たまねぎ □コーン缶 △ワンタンの皮 ○焼き竹輪 △薄力粉 □あおのり △油 □だいこん □もやし □にんじん □きゅうり ○かつお節 □梅びしお □パインアップル缶	牛乳 せんべい 麦茶 五平もち	○牛乳 △せんべい △精白米 △もち米 △三温糖 ○みそ △すりごま
10 土	焼き豚チャーハン 中華卵スープ 青菜のおひたし フルーツ	△精白米 ○焼き豚 □にんじん □コーン缶 □万能ねぎ □乾しいたけ △ごま油 △三温糖 ○鶏卵 □わかめ □たまねぎ □こまつな □キャベツ □にんじん □もやし ○かつお節 □オレンジ	麦茶 クッキー 牛乳 パウムクーヘン	△クッキー ○牛乳 △パウムクーヘン
12 月	ご飯 のっぺい汁 鮭のねぎ味噌焼き 炒り豆腐 フルーツ	△精白米 □だいこん □にんじん △さといも □ごぼう △しらたき ○油揚げ ○かつお節 □こんぶ △片栗粉 ○さけ □長ねぎ ○みそ △三温糖 ○鶏ひき肉 ○豆腐 □乾しいたけ □にんじん □万能ねぎ □さやいんげん △ごま油 △いりごま □黄桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス □かぼちゃフレーク △砂糖 ○牛乳 △油

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

5月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
13 火	黒糖パン 野菜スープ チーズハンバーグ かぶのツナサラダ フルーツ	△黒糖パン □ぶなしめじ □はくさい □オクラ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん △パン粉 ○牛乳 □トマトケチャップ ○チーズ □かぶ □赤かぶ □かぶの葉 □にんじん □きゅうり □ツナ缶 △油 △三温糖 □デコボン	牛乳 クッキー 麦茶 おかかおにぎり ★青のりれんこんチップ	○牛乳 △クッキー △精白米 ○かつお節 △いりごま □れんこん △油 □あおのり
14 水	ご飯 味噌汁 かじきの香味ソースがけ 五目ひじき フルーツ	△精白米 ○豆腐 □はくさい □ごぼう ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○めかじき △片栗粉 △油 □長ねぎ △三温糖 △ごま油 □乾ひじき □にんじん □れんこん ○焼き竹輪 ○大豆水煮缶 □さやいんげん △三温糖 □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 あんバターサンド	△せんべい ○牛乳 △食パン ○こしあん △無塩バター
15 木	鶏塩うどん かぼちゃの甘煮 キャベツの胡麻ドレサラダ フルーツ	△うどん ○若鶏もも皮なし □にんじん □長ねぎ □乾しいたけ □ぶなしめじ ○油揚げ ○かまぼこ □かぼちゃ △三温糖 □キャベツ □にんじん □えのきたけ □きゅうり △すりごま △三温糖 △ごま油 □バナナ	牛乳 クッキー 麦茶 ビビンバ風おにぎり	○牛乳 △クッキー △精白米 □ほうれんそう □にんじん ○ぶたひき肉 △三温糖 △ごま油 △いりごま □焼きのり
16 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風ソテー 切干大根の煮物 フルーツ	△精白米 □かぼちゃ □もやし □ぶなしめじ ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ △片栗粉 □にんにく □切干しだいこん □にんじん ○さつま揚げ □乾しいたけ □絹さや △油 △三温糖 □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 クリームチーズジャムサンド	△せんべい ○牛乳 △食パン □いちごジャム ○クリームチーズ
17 土	マーボー丼 お吸い物 白菜のこんぶ和え フルーツ	△精白米 ○豆腐 ○ぶたひき肉 □長ねぎ □にんじん □乾しいたけ □しょうが ○みそ △三温糖 △片栗粉 △焼きふ □カットわかめ □ほうれんそう ○かつお節 □こんぶ □はくさい □きゅうり □にんじん △ごま油 □バナナ	牛乳 クッキー 麦茶 フルーチェ クラッカー	○牛乳 △クッキー △フルーチェ (いちご) ○牛乳 △クラッカー
19 月	あんかけ焼きそば お吸い物 魚のもみじ焼き 野菜のさっぱり漬け いちごジャムヨーグルト	△中華めん ○ぶたもも肉 □チンゲンサイ □もやし □にんじん □たまねぎ □しいたけ ○なると △三温糖 △片栗粉 △ごま油 □たまねぎ □えのきたけ □わかめ ○かつお節 □こんぶ ○むきがれい □にんじん ○マヨドレ □キャベツ □かぶ □かぶの葉 □にんじん □ゆず □いちごソース ○ヨーグルト △砂糖	牛乳 クッキー 麦茶 鮭茶漬け	○牛乳 △クッキー △精白米 ○かつお節 □こんぶ ○さけ □こまつな △ぶぶあられ
20 火	ご飯 豆腐と卵のスープ うどん餃子 もやしのナムル フルーツ	△精白米 ○豆腐 □こまつな □たまねぎ ○鶏卵 △うどん ○ぶたひき肉 □にんじん □キャベツ □にら △片栗粉 △三温糖 △ごま油 □もやし □にんじん □きゅうり △ごま油 △いりごま □焼きのり □オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 ポテトフライ	△せんべい ○牛乳 △じゃがいも △油 □あおのり

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

5月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
21	水	お楽しみドライカレー 野菜スープ さつまいものサラダ 付け合わせ（アスパラ、人参） フルーツ2点盛り	△精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □トマト缶 △油 ○チーズ □焼きのり □トマトケチャップ ○ロースハム ○ベーコン □だいこん □ほうれんそう △さつまいも □にんじん □コーン缶 ○マヨドレ □アスパラガス □にんじん □バナナ □みかん缶	麦茶 クッキー	△クッキー
22	木	パン 野菜スープ ヤンニョムチキン シルバーサラダ フルーツ	△パン □エリンギ □かぼちゃ □もやし ○若鶏もも皮なし △片栗粉 △油 □トマトケチャップ △三温糖 □にんにく △いりごま △はるさめ □にんじん □きゅうり ○ロースハム □コーン缶 ○マヨドレ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 お好み焼き	○牛乳 △せんべい △薄力粉 ○ぶたひき肉 □キャベツ □にんじん △ながいも □万能ねぎ △油 □あおのり ○かつお節
23	金	シシジュシー風 味噌汁 厚揚げと白菜の中華煮 フルーツ	△精白米 ○ぶたばら肉 □にんじん □万能ねぎ □刻み昆布 □乾しいたけ △さつまいも △焼きふ □たまねぎ ○みそ ○かつお節 □こんぶ ○生揚げ □はくさい □にんじん □ぶなしめじ □さやえんどう △三温糖 △片栗粉 □黄桃缶	麦茶 クッキー	△クッキー
24	土	レーズンパン 野菜スープ トマトソースハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	△レーズンパン □長ねぎ □かぶ □ほうれんそう ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ △パン粉 ○牛乳 □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 □ぶなしめじ △じゃがいも □にんじん □きゅうり □コーン缶 ○マヨドレ □オレンジ	牛乳 せんべい 麦茶 ブルーベリーヨーグルト クラッカー	○牛乳 △せんべい ○ヨーグルト □ブルーベリージャム △砂糖 △クラッカー
26	月	ご飯 豚汁 魚のねぎ塩焼き きゅうりとトマトの中華和え フルーツ	△精白米 ○ぶたロース肉 □だいこん □にんじん □ごぼう □長ねぎ △しらたき ○みそ □こんぶ ○かつお節 ○むきがけい □長ねぎ △ごま油 □きゅうり □トマト □わかめ △三温糖 △いりごま □清見オレンジ	麦茶 クッキー	△クッキー
27	火	ミートソーススパゲッティ ポトフ シーザーサラダ トマト フルーツ	△スパゲッティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん □かぶ □かぶの葉 ○ウインナーソーセージ □キャベツ □にんじん □ブロッコリー ○ベーコン □コーン缶 △クルトン ○牛乳 ○粉チーズ □レモン果汁 □トマト □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 鶏ごぼうご飯	○牛乳 △せんべい △精白米 ○若鶏もも皮なし □にんじん □ごぼう □乾しいたけ △三温糖 △いりごま
28	水	ご飯 春雨スープ 豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 フルーツ	△精白米 △はるさめ □はくさい □もやし □こまつな ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □しょうが △三温糖 △油 □きゅうり ○かにかまぼこ □わかめ △三温糖 □黄桃缶	麦茶 クッキー	△クッキー
				牛乳 クラッカーサンド	○牛乳 △クラッカー ○クリームチーズ □いちごジャム

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）

5月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
29	木	ご飯 お吸い物 魚の煮付け ねばねば和え フルーツ	△精白米 □長ねぎ △焼きふ □なめこ ○かつお節 □こんぶ ○むきがれい △三温糖 □しょうが ○ひきわり納豆 □にんじん □ほうれんそう □オクラ □キャベツ □あおのり ○かつお節 □オレンジ	麦茶 せんべい 牛乳 大学芋	△せんべい ○牛乳 △さつまいも △水あめ △くろごま △油
30	金	かぼちゃパン 野菜スープ タンドリーチキン 新玉のドレッシングサラダ フルーツ	△かぼちゃパン □ぶなしめじ □にんじん △じゃがいも ○若鶏もも皮なし ○ヨーグルト □トマトケチャップ △三温糖 □にんにく □たまねぎ △三温糖 △油 □キャベツ □きゅうり □にんじん □だいこん □トマト □パインアップル缶	牛乳 クッキー 麦茶 納豆チャーハン	○牛乳 △クッキー △精白米 ○ひきわり納豆 □長ねぎ □にんじん △ごま油 ○鶏卵 □万能ねぎ
31	土	塩焼きそば 味噌汁 里芋の煮物 フルーツ	△中華めん ○ぶたロース肉 □キャベツ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン □あおのり △油 □こまつな □かぶ ○油揚げ ○みそ ○かつお節 □こんぶ △さといも □にんじん □さやえんどう △三温糖 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 ゼリー クラッカー	△せんべい ○牛乳 △フルーツゼリー △クラッカー

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）※ 納品状況により献立を変更する場合がございます。

★カミカミメニュー（13日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。 毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー455Kcal	たん白質17.6g	脂質14.6g	塩分1.5g