



# 5月の離乳食献立表（初期～中期）



実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
1(水)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。 キャベツ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 肉じゃが風煮 煮びたし・ヨーグルト	調乳 くだもの(りんご) せんべい	米。豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 だし汁。キャベツ きゅうり しらす干し しょう油 だし汁。ヨーグルト (りんご)
2(木)	パンがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 豆腐 人参 だし汁。 白菜 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 豆腐の煮物 そうめんのすまし汁	調乳 ゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 砂糖 しょう油 だし汁。 そうめん 人参 玉ねぎ 白菜 しょう油 だし汁。
7(火)	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし そうめん煮つぶし	米。 玉ねぎ 白菜 だし汁。 そうめん 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ すき焼き風煮 そうめんのすまし汁	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	米。牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉 代替)じゃが芋 そうめん 人参 小松菜 しょう油 だし汁。(バナナ)
8(水)	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。 かれい 人参 片栗粉 だし汁。 白菜 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚・みそ汁 デザート(りんご)	調乳 ☆フルーツ ヨーグルト和え	米。かれい ほうれん草 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。豚肉 白菜 人参 みそ だし汁。 りんご (バナナ ヨーグルト)
9(木)	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜のミルク煮	米。 かれい 大根 片栗粉 だし汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 豚汁	調乳 ☆ふかしじゃが	米。かれい キャベツ 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。豚肉 大根 人参 玉ねぎ みそ しょう油 だし汁。(じゃが芋)
10(金)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜煮つぶし	米 さやえんどう。 白菜 人参 育児用ミルク。 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	えんどうかゆ 肉団子と野菜の煮物 野菜スープ	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米 さやえんどう。豚ひき肉 パン粉 育児用ミルク 玉ねぎ ブロッコリー 砂糖 しょう油 だし汁。 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 しょう油 だし汁。 (育児用ミルク ゼラチン 砂糖)
11(土)	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。白菜 人参 育児用ミルク。 大根 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 八宝菜風 わかめスープ	調乳 ふかしおじゃが せんべい	米。豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 三度豆 片栗粉 しょう油 だし汁。大根 人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ しょう油 だし汁。(じゃが芋)
13(月)	すりつぶしがゆ かぼちゃのミルク煮 野菜煮つぶし	米。 かぼちゃ 育児用ミルク。 ほうれん草 白菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 高野豆腐の含め煮 みそ汁	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	米。鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 みそ だし汁。(バナナ)
14(火)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜煮つぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 ブロッコリー 白菜 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐のスープ	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米。鶏肉 ブロッコリー 人参 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。木綿豆腐 人参 小松菜 白菜 しょう油 だし汁。 (フレッシュゼリー)
15(水)	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜のくたくた煮	米。 かれい 人参 片栗粉 だし汁。 大根 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらかホットケーキ	米。かれい 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁。 大根 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 (ホットケーキミックス 育児用ミルク)
16(木)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 玉ねぎ グリンピース だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵とじ 野菜スープ デザート(りんご)	調乳 ☆煮込みうどん	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。 玉ねぎ レタス 人参 しょう油 だし汁。りんご (うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ しょう油 だし汁。)
17(金)	すりつぶしがゆ マッシュポテト 野菜煮つぶし	米。 じゃが芋 育児用ミルク。 人参 ブロッコリー だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが風煮 煮びたし・ヨーグルト	調乳 くだもの(バナナ) ビスケット	米。豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 だし汁。ブロッコリー 人参 砂糖 しょう油 だし汁。 ヨーグルト (バナナ)
18(土)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し りんごすりおろし	米 人参。 豆腐 人参 だし汁。 りんご	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁 くだもの(りんご)	調乳 ゼリー せんべい	米 人参。 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ だし汁。 りんご (りんごゼリー)
20(月)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜煮つぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 白菜 じゃが芋 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが風煮 みそ汁	調乳 ☆かぼちゃの やわらかお焼き	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。木綿豆腐 白菜 人参 大根 みそ だし汁。(小麦粉 かぼちゃペースト 育児用ミルク。)
21(火)	パンがゆ 野菜煮つぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 煮込みビーフン 野菜スープ デザート(バナナ)	調乳 ☆あずきがゆ せんべい	ロールパン 育児用ミルク。豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 だし汁。卵黄 キャベツ 人参 チンゲンサイ しょう油 だし汁。バナナ (米 あずき缶)
22(水)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜煮つぶし	米。 かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。 白菜 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ えんどうの卵とじ みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米。さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 卵黄 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 白菜 みそ だし汁。
23(木)	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。 メルルーサ 人参 片栗粉 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 ビーフンスープ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	米。メルルーサ キャベツ 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。ビーフン 人参 玉ねぎ わかめ しょう油 だし汁。(バナナ)
24(金)	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜のミルク煮	米。 かれい じゃが芋 片栗粉 だし汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 くだもの(りんご) せんべい	米。かれい 砂糖 しょう油 だし汁。 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょう油 だし汁。 (りんご)
25(土)	そうめん煮つぶし 野菜のミルク煮 りんごすりおろし	そうめん 人参 だし汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。 りんご	調乳	調乳 せんべい	煮込みそうめん 野菜スープ くだもの(りんご)	調乳 ふかしいも せんべい	そうめん 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 砂糖 しょう油 だし汁。 玉ねぎ 人参 しょう油 だし汁。 りんご (さつまいも)
27(月)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜くたくた煮	米。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。 なす 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁・青のり デザート(バナナ)	調乳 フレッシュゼリー せんべい	米。豚肉 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁。 なす 人参 玉ねぎ みそ だし汁。青のり バナナ (フレッシュゼリー)
28(火)	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。 赤魚 人参 片栗粉 だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚(赤魚) みそ汁	調乳 くだもの(なつみかん) せんべい	米。赤魚 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ だし汁。 (なつみかん)
29(水)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米。 ブロッコリー 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豚と野菜の煮物 かきたま汁	調乳 ☆ミルクゼリー せんべい	米。豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 砂糖 しょう油 だし汁。卵黄 玉ねぎ 人参 片栗粉 しょう油 だし汁 代替)豚肉。(ゼラチン 育児用ミルク 砂糖)
30(木)	パンがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 鮭 玉ねぎ 片栗粉 だし汁。 ほうれん草 玉ねぎ	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 鮭と野菜の煮物 ほうれん草スープ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	ロールパン 育児用ミルク。鮭 片栗粉 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 だし汁 代替)豚肉。 木綿豆腐 ほうれん草 人参 しょう油 だし汁。(バナナ)
31(金)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し マッシュポテト	米。 豆腐 人参 だし汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳 すりおろし りんご	調乳 せんべい	かゆ じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	調乳 くだもの(りんご) ビスケット	米。じゃが芋 豚ひき肉 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁。 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 しょう油 だし汁。 (りんご)

☆印は手作りおやつです。