

# 2022年 5月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	午後食 ( )内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	午後食 ( )内は、主な材料です。
2 月	軟飯 豆腐の中華煮 白菜の煮浸し	米 豆腐 人参 椎茸 三度豆 白菜	そぼろごはん (米 鶏肉)	19 木	軟飯 豆腐の中華煮 白菜の煮浸し	米 豆腐 人参 椎茸 三度豆 白菜	ジャムサンド (麦ロール 苺ジャム)
6 金	軟飯 魚のきのこあんかけ チンゲン菜のおかか和え	米 白身魚 しめじ えのき チンゲン菜 人参 かつおぶし	かぼちゃのお焼き (かぼちゃ 片栗粉)	20 金	軟飯 魚のきのこあんかけ チンゲン菜のおかか和え	米 白身魚 しめじ えのき チンゲン菜 人参 かつおぶし	にゅうめん (そうめん 鶏肉 人参 椎茸)
7 土	軟飯 鶏かぼちゃ しろ菜の煮浸し	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しろ菜	グリンピースごはん (米 グリンピース)	21 土	軟飯 鶏かぼちゃ しろ菜の煮浸し	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しろ菜	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 玉ねぎ)
9 月	軟飯 煮魚 じゃがいもスティック	米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 じゃがいも	いもようかん (さつまいも 寒天)	23 月	軟飯 煮魚 じゃがいもスティック	米 白身魚 かぼちゃ 三度豆 じゃがいも	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)
10 火	軟飯 ツナとキャベツのうま煮 人参スティック	米 ツナ キャベツ しめじ 人参	マッシュポテト (じゃがいも パセリ)	24 火	軟飯 ツナとキャベツのうま煮 人参スティック	米 ツナ キャベツ しめじ 人参	りんごのコンポート (りんご)
11 水	軟飯 じゃがいものカレー風味煮込み 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 三度豆 人参	ひじきごはん (米 鶏肉 人参 ひじき)	25 水	軟飯 じゃがいものカレー風味煮込み 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 三度豆 人参	かつおごはん (米 かつおぶし)
12 木	軟飯 魚のみそ煮 小松菜の煮浸し	米 白身魚 キャベツ しめじ 小松菜 人参	かぼちゃの茶巾絞り (かぼちゃ)	26 木	軟飯 魚のみそ煮 小松菜の煮浸し	米 白身魚 キャベツ しめじ 小松菜 人参	オレンジかん (オレンジジュース 寒天)
13 金	軟飯 ツナじゃが ブロッコリーのやわらか煮	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー	スイートポテト (さつまいも)	27 金	軟飯 魚のコーンクリームソースがけ 粉ふきいも	米 白身魚 コーン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ	みそうどん (うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ)
14 土	軟飯 煮豆腐 さつまいもスティック	米 豆腐 小松菜 しめじ 人参 さつまいも	人参蒸しパン (ホットケーキミックス 人参)	28 土	軟飯 煮豆腐 さつまいもスティック	米 豆腐 小松菜 しめじ 人参 さつまいも	さつまいもの茶巾絞り (さつまいも)
16 月	軟飯 魚のコーンクリームソースがけ 粉ふきいも	米 白身魚 コーン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ	マカロニきな粉 (マカロニ きな粉)	30 月	軟飯 豆腐のみそ煮 かぼちゃの煮もの	米 豆腐 人参 椎茸 三度豆 かぼちゃ	蒸しパン (ホットケーキミックス)
17 火	軟飯 ツナ大根 白菜とほうれん草の煮浸し	米 ツナ 大根 人参 白菜 ほうれん草	のりポテト (じゃがいも 青のり)	31 火	軟飯 ツナ大根 白菜とほうれん草の煮浸し	米 ツナ 大根 人参 白菜 ほうれん草	ツナごはん (米 ツナ 人参)
18 水	軟飯 豆腐のみそ煮 かぼちゃの煮もの	米 豆腐 人参 椎茸 三度豆 かぼちゃ	ほうれん草としらすのごはん (米 しらす干し ほうれん草)				

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。