

2021年度

## 5月 離乳食献立表 同胞こども園



| 日  | 曜 | 5・6ヶ月ごろ                 | 7・8ヶ月ごろ               | 9～11ヶ月ごろ               | 使用食材  | おやつ   |  |
|----|---|-------------------------|-----------------------|------------------------|---|---|--|
| 1  | 土 | こしがゆ(おもゆ)<br>キャベツのペースト  | あんかけごはん               | あんかけごはん                | 鶏肉 キャベツ 人参<br>ピーマン                                      | おかし   |  |
| 3  | 月 | <b>憲法記念日</b>            |                       |                        |   |  |  |
| 4  | 火 | <b>みどりの日</b>            |                       |                        |   |   |  |
| 5  | 水 | <b>こどもの日</b>            |                       |                        |   |   |  |
| 6  | 木 | こしがゆ(おもゆ)<br>じゃがいものペースト | 鶏肉と野菜の和え物<br>具沢山スープ   | 鶏バーグ<br>具沢山スープ         | 鶏肉 玉ねぎ 人参<br>キャベツ じゃがいも                                 | おかし   |  |
| 7  | 金 | こしがゆ(おもゆ)<br>豆腐のペースト    | 白身魚と野菜の煮物<br>けんちん汁風   | 白身魚と野菜の煮物<br>けんちん汁風    | 白身魚 鶏肉 豆腐<br>里芋 大根 人参 ねぎ                                | 食パン   |  |
| 8  | 土 | こしがゆ(おもゆ)<br>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 ねぎ  | おかし   |  |
| 10 | 月 | こしがゆ(おもゆ)<br>玉ねぎのペースト   | あんかけごはん<br>スープ        | あんかけごはん<br>スープ         | 鶏肉 人参 もやし にら 玉ねぎ<br>ねぎ (切干大根 春雨)                        | ラスク   |  |
| 11 | 火 | こしがゆ(おもゆ)<br>人参のペースト    | 具入りごはん<br>スープ         | 具入りごはん<br>スープ          | 鶏肉 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー キャベツ                                | フルーツ和え  |  |
| 12 | 水 | こしがゆ(おもゆ)<br>ほうれん草のペースト | 鶏じゃが<br>野菜の和え物        | 鶏じゃが<br>野菜の和え物         | 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ<br>人参 ほうれん草                                | きな粉トースト   |  |
| 13 | 木 | こしがゆ(おもゆ)<br>じゃがいものペースト | パンがゆ スープ<br>サラダ       | ロールパン シチュー<br>サラダ      | 白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参<br>胡瓜 (小麦粉 マーガリン<br>牛乳 ツナ マヨネーズ ロールパン) | おかかごはん  |  |
| 14 | 金 | こしがゆ(おもゆ)<br>白菜のペースト    | あんかけごはん<br>胡瓜の和え物     | あんかけごはん<br>胡瓜の和え物      | 鶏肉 白菜<br>人参 胡瓜  | おかし   |  |
| 15 | 土 | こしがゆ(おもゆ)<br>大根のペースト    | おじゃ                   | わかめごはん<br>具沢山汁         | 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ<br>ねぎ わかめ (みそ)                             | おかし   |  |
| 17 | 月 | こしがゆ(おもゆ)<br>玉ねぎのペースト   | 白身魚と野菜の煮物<br>大豆と野菜の煮物 | 白身魚と野菜のみそ煮<br>大豆入りひじき煮 | 白身魚 大豆 じゃがいも 人参<br>玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)                      | お好み焼き風  |  |
| 18 | 火 | こしがゆ(おもゆ)<br>かぶのペースト    | あんかけごはん<br>サラダ        | あんかけごはん<br>サラダ         | 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ<br>人参 レタス 胡瓜 トマト かぶ                        | ジャコトースト   |  |
| 19 | 水 | こしがゆ(おもゆ)<br>人参のペースト    | スパゲティー煮<br>サラダ        | スパゲティー煮<br>サラダ         | 鶏肉 スパゲティー じゃがいも<br>玉ねぎ 人参 胡瓜<br>(トマトジュース)               | いもごはん   |  |
| 20 | 木 | こしがゆ(おもゆ)<br>南瓜のペースト    | 鶏肉と野菜の煮物<br>胡瓜の和え物    | 鶏肉と野菜のみそ煮<br>胡瓜のジャコ和え  | 鶏肉 胡瓜 南瓜<br>玉ねぎ (みそ ジャコ)                                | バナナ・おかし   |  |
| 21 | 金 | こしがゆ(おもゆ)<br>ほうれん草のペースト | 二色ごはん<br>清汁           | 二色ごはん<br>清汁            | 鶏肉 ふ ほうれん草<br>大根 人参 ねぎ                                  | おかし   |  |
| 22 | 土 | こしがゆ(おもゆ)<br>玉ねぎのペースト   | 具入りごはん                | 具入りごはん                 | 鶏肉 大豆 玉ねぎ<br>レタス  | おかし   |  |
| 24 | 月 | こしがゆ(おもゆ)<br>キャベツのペースト  | あんかけごはん<br>サラダ        | あんかけごはん<br>サラダ         | 鶏肉 玉ねぎ 人参<br>キャベツ 胡瓜 (マヨネーズ)                            | おかし   |  |
| 25 | 火 | こしがゆ(おもゆ)<br>大根のペースト    | 具入りうどん<br>粉ふきいも       | 具入りうどん<br>じゃがいもとツナの和え物 | 鶏肉 うどん じゃがいも 里芋<br>大根 人参 玉ねぎ ねぎ<br>(ツナ みそ)              | ゆかりごはん  |  |
| 26 | 水 | こしがゆ(おもゆ)<br>玉ねぎのペースト   | 白身魚と野菜の煮物<br>もつ煮      | 白身魚と野菜のみそ煮<br>大豆入りひじき煮 | 白身魚 鶏肝臓 玉ねぎ<br>人参 わかめ (みそ)                              | オレンジ・おかし  |  |
| 27 | 木 | こしがゆ(おもゆ)<br>人参のペースト    | 筑前煮風<br>野菜の和え物        | 筑前煮風<br>野菜の和え物         | 鶏肉 大根 人参 いんげん<br>キャベツ 胡瓜                                | おかし   |  |
| 28 | 金 | こしがゆ(おもゆ)<br>南瓜のペースト    | 鶏肉と野菜の煮物<br>サラダ       | 鶏肉と野菜の煮物<br>サラダ        | 鶏肉 南瓜 胡瓜 人参<br>玉ねぎ (マヨネーズ)                              | ケーキ   |  |
| 29 | 土 | こしがゆ(おもゆ)<br>じゃがいものペースト | パンがゆ<br>スープ           | ロールパン<br>スープ           | 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ<br>人参 ブロッコリー                               | おかし   |  |
| 31 | 月 | こしがゆ(おもゆ)<br>玉ねぎのペースト   | 鶏肉と野菜の煮物<br>スープ       | 鶏肉と野菜のみそ煮<br>スープ       | 鶏肉 玉ねぎ 人参<br>もやし わかめ (みそ)                               | ヨーグルトスコーン   |  |

※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。  
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。  
 9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。  
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。  
 ( )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。

