


2023年度

5月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	月	①軟飯 ②ポークビーンズ風煮物 ③じゃがいもとウインナー和え物	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 三温糖 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン	(1)ヨーグルト和え (2)あかちゃんせんべい	
2	火	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉 ハム	ご飯 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 (マッシュルーム) 胡瓜 人参	(1)クッキー (2)あかちゃんせんべい	
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
6	土	①ロールパン ②スープ	鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 フロccoli クリームコーン	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
8	月	①軟飯 ②豚のしょうが蒸し焼き ③もやしとハムの和え物 ④中華スープ	豚肉 ハム	ご飯 三温糖 三温糖	玉ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
9	火	①スパゲティ煮 ②温野菜の和え物	ベーコン ウインナー 牛乳	スパゲティ 三温糖 マーガリン さつまいも マヨドレ	玉ねぎ ビーマン ケチャップ (マッシュルーム) 胡瓜 人参 コーン	(1)わかめご飯(軟飯)	
10	水	①軟飯 ②柔らか和风ミートローフ ③具沢山汁	合挽ミンチ 卵 豚バラ肉 みそ	ご飯 パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 コーン ひじき 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (ごぼう)	(1)蒸しパン	
11	木	①具入りご飯(軟飯) ②胡瓜のごま和え ③さつまいものみぞ汁	牛もも肉 ジャコ みそ	ご飯 三温糖 (こんにゃく) すりごま 三温糖 さつまいも	人参 三つ葉 (ごぼう しめじ) 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	(1)みかん煮 (2)ビスケット	
12	金	①軟飯 ②白身魚の天ぷら ③けんちん汁風	メルルーサ 卵 鶏もも肉 豆腐 (油揚げ)	ご飯 小麦粉 里芋 (こんにゃく)	大根 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)ポテトもち	
13	土	①わかめご飯(軟飯) ②豚汁風	豚バラ肉 みそ (油揚げ)	ご飯 じゃがいも (こんにゃく)	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (ごぼう)	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
15	月	①ピビンパ風具のせご飯(軟飯) ②春雨スープ	合挽ミンチ	ご飯 ごま油 春雨	切干大根 人参 もやし にら コーン (しめじ) 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)フルーン (2)ビスケット	
16	火	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつのごしぐれ煮 ④五目みぞ汁	鯖 鶏肝臓 みそ (油揚げ)	ご飯 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ (ごぼう)	(1)コーンマヨトースト	
17	水	①三色ごはん(軟飯) ②紅白なます ③麩の清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ (かまぼこ)	ご飯 三温糖 三温糖 麩	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)バナナ (2)ビスケット	
18	木	①軟飯 ②八宝菜風煮物 ③野菜の和え物	豚肉 (かまぼこ)	ご飯 片栗粉 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ (たけのこ) 胡瓜 人参 もやし	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
19	金	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④温野菜の和え物	牛乳 豚肉 ツナ	ロールパン じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)おかかご飯(軟飯)	
20	土	①具たっぷりラーメン	焼き豚	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 もやし にら	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
22	月	①軟飯 ②納豆和え ③みぞスープ	鶏ミンチ 納豆 ベーコン 牛乳 みそ	ご飯 さつまいも しらたき	ひじき 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
23	火	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③胡瓜の和え物	鶏もも肉 (ちくわ) ジャコ	ご飯 三温糖 こんにゃく 三温糖	大根 人参 いんげん (れんこん ごぼう) 胡瓜 わかめ	(1)さつまいもケーキ	
24	水	①軟飯 ②ササミの天ぷら ③フロccoliの土佐和え ④わかめのみぞ汁	鶏ささみ 卵 チーズ かつお節 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖	フロccoli 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)オレンジ (2)ビスケット	
25	木	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉	ご飯 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ 胡瓜	(1)ベビーダン (2)あかちゃんせんべい	
26	金	①軟飯 ②鯖の味噌マヨ蒸し焼き ③野菜の和え物 ④かきたま汁	鯖 みそ 卵	ご飯 三温糖 マヨドレ 片栗粉	胡瓜 大根 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	(1)食パンスティック	
27	土	①具入りご飯(軟飯)	豚肉 みそ	ご飯 ごま油	キャベツ ビーマン 人参	(1)あかちゃんせんべい (2)ビスケット	
29	月	①軟飯 ②鯖のケチャップ蒸し煮 ③野菜の和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨドレ	ケチャップ 人参 胡瓜 ケチャップ (ごぼう) 玉ねぎ 人参	(1)シュガートースト	
30	火	①軟飯 ②鶏肉の蒸し焼き ③小松菜の和え物 ④じゃがいものみぞ汁	鶏肉 ジャコ みそ	ご飯 三温糖 三温糖 すりごま じゃがいも	しょうが 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)ホットケーキ	
31	水	①パンクラタン風 ②具沢山スープ ③牛乳	ベーコン 牛乳 チーズ ウインナー 牛乳	食パン 小麦粉 マーガリン じゃがいも	玉ねぎ フロccoli キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)ゆかりご飯(軟飯)	

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、
野菜類……れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
練り物……ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
その他……こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。