



# 2025年度 5月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料				中期	後期	完了期	主な材料		
				エネルギー	パワー	ヘルシー					エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 29 (木)	ごはん 蒸し鮭 磯じやが 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 磯じやが 豚汁 果物	ごはん 蒸し鮭 磯じやが 豚汁 果物	米 じゃがいも 小麦粉	鮭 豚肉 チーズ 牛乳 味噌	青のり 人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	8 22 (木)	ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜と人参の和え物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜と人参の和え物 わかめの味噌汁 果物	ごはん 鶏肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜と人参の和え物 わかめの味噌汁 果物	米 小麦粉 片栗粉	鶏肉 牛乳 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 人参 わかめ いちごパウダー
			チーズ蒸しパン 牛乳								いちごケーキ 牛乳		
2 16 30 (金)	カレーライス風 大根サラダ 野菜スープ(汁のみ)	カレーライス風 大根サラダ キャベツのすまし汁 果物	カレーライス風 大根サラダ キャベツのすまし汁 果物	米 小麦粉	豚肉 かつお節 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 パプリカ 大根 キャベツ トマト	9 23 (金)	肉うどん 大根サラダ 野菜スープ(汁のみ)	肉うどん 大根サラダ キャベツの味噌汁 果物	肉うどん 大根サラダ キャベツの味噌汁 果物	うどん 片栗粉 米	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ 長ねぎ きゅうり
			ピザ風 牛乳								鶏肉の炊き込みご飯 牛乳		
17 31 (土)	具だくさんうどん 蒸しさつまいも 野菜スープ(汁のみ)	具だくさんうどん 蒸しさつまいも 野菜スープ(汁のみ) 果物	具だくさんうどん 蒸しさつまいも 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん さつまいも 小麦粉 片栗粉	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ バナナ	10 24 (土)	ごはん ツナと豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん ツナと豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ なすのスープ 果物	ごはん ツナと豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ なすのスープ 果物	米 片栗粉 小麦粉	ツナ 豆腐 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 長ねぎ
			バナナヨーグルト 牛乳								ミルク蒸しパン 牛乳		
19 (月)	ごはん なすと豚肉の煮物 ねばねばほうれん草 野菜スープ(汁のみ)	ごはん なすと豚肉の煮物 ねばねばほうれん草 お麩の味噌汁 果物	ごはん なすと豚肉の煮物 ねばねばほうれん草 お麩の味噌汁 果物	米 片栗粉	豚肉 納豆 しらす 牛乳 味噌 焼き麩	なす 玉ねぎ ほうれん草 人参 長ねぎ 青のり わかめ	12 26 (月)	ごはん 蒸し鱈 キャベツのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鱈 キャベツのおかか和え もずくのお吸い物 果物	ごはん 蒸し鱈 キャベツのおかか和え もずくのお吸い物 果物	米 じゃがいも 片栗粉	たら かつお節 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 もずく 大根 長ねぎ
			のりわかめおにぎり 牛乳								じゃがいものおやき 牛乳		
20 (火)	ごはん そぼろ煮 キャベツサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん チキンバーグ キャベツサラダ あおさのすまし汁 果物	ごはん チキンバーグ キャベツサラダ あおさのすまし汁 果物	米 片栗粉 パン	鶏肉 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ 青のり 長ねぎ	13 27 (火)	ごはん 肉豆腐 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉豆腐 紅白煮 白菜の味噌汁 果物	ごはん 肉豆腐 紅白煮 白菜の味噌汁 果物	米 片栗粉 小麦粉	豚肉 豆腐 きな粉 牛乳 味噌	玉ねぎ 長ねぎ 大根 人参 白菜
			きな粉トースト 牛乳								きな粉蒸しケーキ 牛乳		
7 21 (水)	ごはん 蒸しかれい 小松菜の煮浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸しかれい 小松菜の煮浸し 新玉ねぎの味噌汁 果物	ごはん 蒸しかれい 小松菜の煮浸し 新玉ねぎの味噌汁 果物	米 じゃがいも	かれい おから 牛乳 味噌	小松菜 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	14 28 (水)	パン 鶏肉のトマト煮 春野菜サラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン 鶏肉のトマト煮 春野菜サラダ 玉ねぎスープ 果物	パン 鶏肉のトマト煮 春野菜サラダ 玉ねぎスープ 果物	パン 片栗粉 米	鶏肉 牛乳 しらす	トマト 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 人参 絹さや
			おからボール 牛乳								しらすおにぎり 牛乳		

\* 主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、ごはんを提供します。

\* 上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。

\* 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

\* 今月の魚は かれい たら 鮭 しらすです。段階に応じ使用していきます。

\* 今月の果物はバナナ・りんご・すいか・柑橘類等を予定しています。

\* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

\* 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

