



# 2023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 (月)	ごはん 鶏肉と大根の炊き合わせ 春野菜の温サラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉と大根の炊き合わせ 春野菜の温サラダ キャベツの味噌汁 果物	ごはん 鶏肉と大根の炊き合わせ 春野菜の温サラダ キャベツの味噌汁 果物	米 片栗粉 うどん	鶏肉 豆腐 味噌 豚肉 牛乳	大根 そら豆 ブロッコリー アスパラ スナップエンドウ 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	8 22 (月)	ごはん 鶏つくね キャベツのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏つくね キャベツのおかか和え もずくと豆腐のすまし汁 果物	ごはん 鶏つくね キャベツのおかか和え もずくと豆腐のすまし汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 豆腐 かつお節 おから 小豆 牛乳	人参 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 もずく
			お野菜とろとろうどん 牛乳							あずき蒸しパン 牛乳			
2 16 30 (火)	ごはん 蒸し鮭 ひじきとつぶし大豆の煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 ひじきとつぶし大豆の煮物 大根の味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 ひじきとつぶし大豆の煮物 大根の味噌汁 果物	米 パン	鮭 大豆 味噌 牛乳	長ねぎ ひじき 人参 絹さや 大根 玉ねぎ かぼちゃ	9 23 (火)	ごはん たらの野菜あんかけ 大根の含め煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらの野菜あんかけ 大根の含め煮 さつまいもの味噌汁 果物	ごはん たらの野菜あんかけ 大根の含め煮 さつまいもの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも パン	たら 高野豆腐 味噌 牛乳	大根 人参 絹さや 長ねぎ 白菜 玉ねぎ パナナ
			かぼちゃサンド 牛乳							バナナサンド 牛乳			
17 31 (水)	豚肉となすのトマトうどん 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	豚肉となすのトマトうどん 紅白煮 玉ねぎのスープ 果物	豚肉となすのトマトうどん 紅白煮 玉ねぎのスープ 果物	うどん じゃがいも 米	豚肉 おから 鶏肉 牛乳	なす トマト 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ	10 24 (水)	大豆キーマカレー風 わかめとキャベツのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	大豆キーマカレー風 わかめとキャベツのサラダ レタススープ 果物	大豆キーマカレー風 わかめとキャベツのサラダ レタススープ 果物	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	大豆 豚肉 豆腐 牛乳	トマト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ レタス 長ねぎ
			鶏粥 牛乳							豆腐パンケーキ 牛乳			
18 (木)	ごはん 鶏肉と野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉と野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ お麩の味噌汁 果物	ごはん 鶏肉と野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ お麩の味噌汁 果物	米 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	鶏肉 焼き麩 味噌 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ	11 25 (木)	ごはん たいの昆布蒸し ほうれん草の白和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たいの昆布蒸し ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 果物	ごはん たいの昆布蒸し ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 果物	米 じゃがいも	たい 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 大根 ブロッコリー 白菜 長ねぎ 青のり
			人参蒸しパン 牛乳							青のりポテト 牛乳			
19 (金)	ごはん 豆腐となすの煮物 人参のおから和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐となすの煮物 人参のおから和え 根菜汁 果物	ごはん 豆腐となすの煮物 人参のおから和え 根菜汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豆腐 おから かつお節 牛乳	なす ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 青のり	12 26 (金)	パン そら豆コロッケ風 きゅうりと人参のサラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン そら豆コロッケ風 きゅうりと人参のサラダ かぼちゃスープ 果物	パン そら豆コロッケ風 きゅうりと人参のサラダ かぼちゃスープ 果物	パン じゃがいも パン粉 米	豚肉 かつお節 しらす 牛乳	そら豆 玉ねぎ きゅうり 人参 かぼちゃ ブロッコリー ひじき
			青のりおかかごはん 牛乳							しらすごはん 牛乳			
6 20 (土)	ツナトマトそうめん かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ)	ツナトマトそうめん かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	ツナトマトそうめん かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 さつまいも	ツナ 牛乳	トマト わかめ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長ねぎ	13 27 (土)	うま煮うどん さつまいもの青のり和え 野菜スープ(汁のみ)	うま煮うどん さつまいもの青のり和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	うま煮うどん さつまいもの青のり和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん さつまいも 小麦粉	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ 大根 青のり
			ふかし芋 牛乳							チーズ蒸しパン 牛乳			

- \* 主食はそれぞれの発達状況に応じ、調理致します。
- \* 発達状況により片栗粉を使用する場合があります。
- \* 上段が午前食、下段が午後食です。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 たい 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・メロン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。

