

# 献立表

2023年05月

えがお保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)
1月	御飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと油揚げの炒め煮	ヨーグルト(ドリンク)、/麦茶(浸出液)、/米、/こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚肉(肩ロース)、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、ねぎ、/もやし、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/ソフトせんべい塩味、/クラッカー、/牛乳	◎飲むヨーグルト、◎お茶・麦茶、せんべい、クラッカー、牛乳
2火	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、さけの香りみそ焼き、アスパラのおかか和え	クラッカー、/牛乳、/米、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、/グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、油、かつお節、/小麦粉、砂糖、油、水、干しぶどう、/牛乳	◎クラッカー、◎牛乳、レーズンクッキー、牛乳
6土	スープパゲティーフルーツカクテル(もも)	ソフトせんべい塩味、/麦茶(浸出液)、/スパゲティ、こまつな、赤ピーマン、しめじ、にんにく、油、食塩、水、/みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶、/ソフトせんべい塩味、/クラッカー、/麦茶(浸出液)、	◎せんべい、◎お茶・麦茶、せんべい、クラッカー、お茶・麦茶
8月	御飯、みそ汁、鶏のマーマレード焼き、のり和え	ヨーグルト(ドリンク)、/麦茶(浸出液)、/米、/切り干しだいこん、油揚げ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉(皮付き)、酒、しょうゆ、マーマレード、みりん、食塩、片栗粉、/チンゲンサイ、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、砂糖、油、/クラッカー、いちごジャム、クリームチーズ、/牛乳、	◎飲むヨーグルト、◎お茶・麦茶、クラッカーサンド(いちごジャムチーズ)、牛乳
9火	御飯、みそ汁、かじきの竜田揚げ、きんぴらごぼう	クラッカー、/牛乳、/米、/さつまいも、まいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かじき、しょうゆ、食塩、酒、みりん、しょうが、片栗粉、油、/ごぼう、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、つぶしあん(砂糖添加)、/牛乳、	◎クラッカー、◎牛乳、こしあんケーキ、牛乳
10水	ハヤシライス(乳使用)、ひじきのマリネ、パイナップル	プルーン、/牛乳、/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム缶、油、ハヤシルウ、ケチャップ、/ひじき、しょうゆ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、食塩、油、/パイナップル、/クラッカー、/ソフトせんべい塩味、/牛乳、	◎プルーン、◎牛乳、クラッカー、せんべい、牛乳
11木	御飯、みそ汁、肉豆腐、切干大根のハリハリサラダ	ソフトせんべい塩味、/牛乳、/米、/ほうれんそう、なめこ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお・昆布だし汁、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、塩こんぶ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、粉糖、/牛乳、	◎せんべい、◎牛乳、ガトリーショコラ(米粉)、牛乳
12金	御飯、みそ汁、厚揚げの炒め物、春雨しらすサラダ	チーズ、/麦茶(浸出液)、/米、/だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にら、しめじ、にんにく、しょうが、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉、/はるさめ、にんじん、コーン缶、しらす干し、しょうゆ、酢、砂糖、油、/米、塩昆布、/牛乳、	◎チーズ、◎お茶・麦茶、昆布おにぎり、牛乳
13土	わかめうどん、オレンジ	ソフトせんべい塩味、/麦茶(浸出液)、/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/オレンジ、/ソフトせんべい塩味、/クラッカー、/麦茶(浸出液)、	◎せんべい、◎お茶・麦茶、せんべい、クラッカー、お茶・麦茶
15月	御飯、みそ汁、豚肉の香味焼き、もやしと油揚げの炒め煮	ヨーグルト(ドリンク)、/麦茶(浸出液)、/米、/こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚肉(肩ロース)、にんにく、しょうゆ、酒、片栗粉、ねぎ、/もやし、にんじん、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/ソフトせんべい塩味、/クラッカー、/牛乳、	◎飲むヨーグルト、◎お茶・麦茶、せんべい、クラッカー、牛乳
16火	御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、さけの香りみそ焼き、アスパラのおかか和え	クラッカー、/牛乳、/米、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/さけ、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油、/グリーンアスパラガス、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、油、かつお節、/小麦粉、砂糖、油、水、干しぶどう、/牛乳、	◎クラッカー、◎牛乳、レーズンクッキー、牛乳
17水	御飯、みそ汁、鶏の照り焼き、カレーツナポテト	プルーン、/牛乳、/米、/ごぼう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、片栗粉、/じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、カレー粉、食塩、油、かつお節、/小麦粉、砂糖、油、ベーキングパウダー、調製豆乳、きな粉、/牛乳、	◎プルーン、◎牛乳、きなこ蒸しパン(小麦粉)、牛乳
18木	御飯、中華スープ、マーボー豆腐、きゅうりのピクルス	ソフトせんべい塩味、/牛乳、/米、/はるさめ、にんじん、しいたけ、中華だしの素、しょうゆ、食塩、水、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉、/きゅうり、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、しょうゆ、水、すりごま、/牛乳、	◎せんべい、◎牛乳、ごへいもち、牛乳
19金	御飯、あさり味噌汁、ポークチャップ、切干大根と凍り豆腐の煮物	チーズ、/麦茶(浸出液)、/米、/あさり水煮缶、キャベツ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚肉(肩ロース)、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、片栗粉、ケチャップ、中濃ソース、たまねぎ、/切り干しだいこん、にんじん、干しいたけ、凍り豆腐、いんげん、しょうゆ、砂糖、水、/焼ふ、油、砂糖、/牛乳、	◎チーズ、◎お茶・麦茶、おふラスク、牛乳

# 献立表

2023年5月

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)
20 土	スープスパゲティー フルーツカクテル(もも)	ソフトせんべい塩味、/麦茶(浸出液)、/スパゲティ、こまつな、赤ピーマン、しめじ、にんにく、油、食塩、水、/みかん缶、もも缶(白桃)、パイ缶、/ソフトせんべい塩味、/クラッカー、/麦茶(浸出液)、	◎せんべい、◎お茶、せんべい、クラッカー、お茶
22 月	御飯、みそ汁、鶏のマーマ レード焼き、のり和え	ヨーグルト(ドリンク)、/麦茶(浸出液)、/米、/切り干しだいこん、油揚げ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉(皮付き)、酒、しょうゆ、マーマレード、みりん、食塩、片栗粉、/チンゲンサイ、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、砂糖、油、/クラッカー、いちごジャム、クリームチーズ、/牛乳、	◎飲むヨーグルト、◎お茶、クラッカーサンド(いちごジャムチーズ)、牛乳
23 火	御飯、みそ汁、かじきの竜 田揚げ、きんぴらごぼう	クラッカー、/牛乳、/米、/さつまいも、まいたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/かじき、しょうゆ、食塩、酒、みりん、しょうが、片栗粉、油、/ごぼう、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、砂糖、ごま油、/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、つぶしあん(砂糖添加)、/牛乳、	◎クラッカー、◎牛乳、こしあんケーキ、牛乳
24 水	ハヤシライス(乳使用)、ひ じきのマリネ、パイナップル	ブルーン、/牛乳、/米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム缶、油、ハヤシルウ、ケチャップ、/ひじき、しょうゆ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、食塩、油、/パイナップル、/クラッカー、/ソフトせんべい塩味、/牛乳、	◎ブルーン、◎牛乳、クラッカー、せんべい、牛乳
25 木 誕生会	そらまめ御飯、みそ汁、豆 腐つくね、たけのこのおか か和え	ソフトせんべい塩味、/牛乳、/米、そらまめ、食塩、炊き込みわかめ、/たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、しょうが、酒、食塩、片栗粉、しょうゆ、みりん、片栗粉、かつお・昆布だし汁、/たけのこ(ゆで)、にんじん、鶏もも肉(皮付き)、万能ねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、かつお節、水、片栗粉、/みかん缶(液汁)、水、砂糖、粉かんでん、みかん缶、生クリーム、砂糖、/牛乳、	◎せんべい、◎牛乳、みかんゼリー、牛乳
26 金	御飯、みそ汁、厚揚げの炒 め物、春雨しらすサラダ	チーズ、/麦茶(浸出液)、/米、/だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にら、しめじ、にんにく、しょうが、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉、/はるさめ、にんじん、コーン缶、しらす干し、しょうゆ、酢、砂糖、油、/米、塩昆布、/牛乳、	◎チーズ、◎お茶、昆布おにぎり、牛乳
27 土	わかめうどん オレンジ	ソフトせんべい塩味、/麦茶(浸出液)、/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、/オレンジ、/ソフトせんべい塩味、/クラッカー、/麦茶(浸出液)、	◎せんべい、◎お茶、せんべい、クラッカー、お茶・麦茶
29 月	御飯、みそ汁、肉豆腐、切 干大根のハリハリサラダ	ヨーグルト(ドリンク)、/米、/ほうれんそう、なめこ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお・昆布だし汁、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、塩こんぶ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、粉糖、/牛乳、	◎飲むヨーグルト、◎お茶、ガトーショコラ(米粉)、牛乳
30 火	にんじんごはん、みそ汁、 さわらのごま焼き、ささみの 味噌ドレ和え	クラッカー、/牛乳、/米、にんじん、しょうゆ、/なす、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/さわら、しょうゆ、酒、食塩、みりん、しょうが、片栗粉、油、すりごま、/鶏ささ身、酒、食塩、キャベツ、にんじん、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油、/マカロニ、たまねぎ、ピーマン、ケチャップ、砂糖、食塩、油、/牛乳、	◎クラッカー、◎牛乳、マカロニナポリタン、牛乳
31 水	御飯、みそ汁、鶏の照り焼 き、カレーツナポテト	ブルーン、/牛乳、/米、/ごぼう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、酒、食塩、片栗粉、/じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ツナ油漬缶、しょうゆ、カレー粉、食塩、油、かつお節、/小麦粉、砂糖、油、ベーキングパウダー、調製豆乳、きな粉、/牛乳、	◎ブルーン、◎牛乳、きなこ蒸しパン(小麦粉)、牛乳

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。  
※完了食は、昼食のご飯を軟飯に変更する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	394Kcal (459Kcal)	15.9g (19.5g)
3歳以上児	497Kcal (573Kcal)	19.4g (24.3g)

( )は、目標量です。

\*12日(金)、26日(金)の午後おやつ「昆布おにぎり」のこんぶ佃煮が塩昆布に変更となりました。

～行事～

## ★誕生会 (25日)

### 昼食

- ・そらまめごはん
- ・味噌汁
- ・豆腐つくね
- ・たけのこのおなか和え

### 午後おやつ

- ・みかんゼリー
- ・牛乳



# 離乳食予定献立表

2023年5月

えがお保育園

日		離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)	離乳食開始期(初期食)
1日 (月)	午前食	全粥 みそ汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(こまつな) こまつな、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 こまつな、キャベツ、にんじん 昆布だし汁
	午後食	雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁 じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	雑炊 米、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁 じゃが芋の煮物 じゃがいも、砂糖、しょうゆ	
2日 (火)	午前食	全粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖	7分粥 豆腐すまし汁(わかめ) 木綿豆腐、カットわかめ、昆布だし汁 しょうゆ、食塩 さけと野菜の煮物 さけ、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ キャベツ、昆布だし汁
	午後食	全粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋の茶巾 チーズ、さつま芋、無塩バター	7分粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋の茶巾 チーズ、さつま芋、無塩バター	
6日 (土)	午前食	スープスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな、ツナ水煮缶、昆布だし汁 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	スープスパゲティ スパゲティ、たまねぎ、こまつな ツナ水煮缶、昆布だし汁 ホールトマト缶詰、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶	つぶし粥  野菜のつぶし煮 かぼちゃ、たまねぎ、こまつな 昆布だし汁、ホールトマト缶詰
	午後食	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雑炊 米、こまつな、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	
8日 (月)	午前食	全粥 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、チンゲンサイ、にんじん 昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ 昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉 チンゲンサイ、にんじん、昆布だし汁 砂糖、しょうゆ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいこん、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、昆布だし汁
	午後食	全粥 すまし汁 チンゲンサイ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ だいこんとツナの煮物 だいこん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ	7分粥 すまし汁 チンゲンサイ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ だいこんとツナの煮物 だいこん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ	
9日 (火)	午前食	全粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮つけ たら、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、砂糖	7分粥 みそ汁(キャベツ) キャベツ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ たらと野菜の煮つけ たら、かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、砂糖	つぶし粥 野菜のつぶし煮 キャベツ、かぼちゃ、にんじん 昆布だし汁
	午後食	全粥 スープ にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 キャベツとささ身の煮物 鶏ささ身、キャベツ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 スープ にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 キャベツとささ身の煮物 鶏ささ身、キャベツ、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	
10日 (水)	午前食	全粥 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ケチャップ ひじきの煮物 ひじき、だいこん、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖	7分粥 ポトフ 鶏ささ身、たまねぎ、じゃがいも にんじん、ケチャップ ひじきの煮物 ひじき、だいこん、にんじん ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖	つぶし粥  野菜のつぶし煮 だいこん、たまねぎ、じゃがいも にんじん、昆布だし汁
	午後食	全粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 味噌汁 だいこん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ	7分粥(さけ) 米、さけ水煮缶詰 味噌汁 だいこん、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	
	午後食			

2023年5月

## 離乳食予定献立表

日	離乳食9~11(後期食)	離乳食7~8(中期食)	離乳食開始期(初期食)
11日(木)	午前食 全粥 みそ汁(玉ねぎ) 玉ねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、玉ねぎ、食塩、片栗粉、こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、玉ねぎ、食塩、片栗粉、こまつな、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、こまつな、じゃがいも、昆布だし汁
	午後食 全粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 木綿豆腐、ほうれん草、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	全粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 木綿豆腐、ほうれん草、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	
12日(金) 26日(金)	午前食 全粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁	7分粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 キャベツ、だいこん、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁
	午後食 全粥 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナじゃが ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	7分粥 スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナじゃが ツナ水煮缶、じゃがいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖	
13日(土) 27日(土)	午前食 煮込みわかめうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ	煮込みわかめうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、カットわかめ 昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ	煮込みつぶしうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、昆布だし汁 さつまいもつぶし煮 さつまいも、昆布だし汁
	雑炊 米、ほうれん草、にんじん、昆布だし汁 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	雑炊 米、ほうれん草、にんじん、昆布だし汁 さつまいもの煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ お茶・麦茶	
17日(水) 31日(金)	午前食 全粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	7分粥 みそ汁(もやし) もやし、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏もも肉(皮付き)、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 野菜のつぶし煮 にんじん、たまねぎ、じゃがいも、昆布だし汁
	午後食 全粥 スープ にんじん、ほうれん草、昆布だし汁、食塩 鶏肉のミルク煮 鶏ささ身、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、育児用ミルク、片栗粉	7分粥 スープ にんじん、ほうれん草、昆布だし汁、食塩 鶏肉のミルク煮 鶏ささ身、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、育児用ミルク、片栗粉	
18日(木)	午前食 全粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉	7分粥 スープ(チンゲン菜) チンゲンサイ、カットわかめ、昆布だし汁、食塩 炒り豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 チンゲンサイ、木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁
	にんじん粥 にんじん、米 味噌汁 かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、ほうれん草、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	にんじん粥 にんじん、米 味噌汁 かぼちゃ、昆布だし汁、米みそ 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、ほうれん草、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、片栗粉	
19日(金)	午前食 全粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、砂糖、しょうゆ、米みそ	7分粥 すまし汁 じゃがいも、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、だいこん、砂糖、しょうゆ、米みそ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、だいこん
	午後食 全粥 味噌汁 だいこん、昆布だし汁、米みそ 野菜の煮物 キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 味噌汁 だいこん、昆布だし汁、米みそ 野菜の煮物 キャベツ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	

2023年5月

## 離乳食予定献立表

日		離乳食9～11(後期食)	離乳食7～8(中期食)	離乳食開始期(初期食)
22日 (月)	午前食	全粥 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、チンゲンサイ、にんじん 昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	7分粥 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ つくねと野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、チンゲンサイ、にんじん、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ	つぶし粥 野菜のつぶし煮 だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、昆布だし汁
	午後食	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 だいこんとツナの煮物 だいこん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 だいこんとツナの煮物 だいこん、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖	
25日 (木)	午前食	にんじん粥 米、にんじん、こんぶだし みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しょうゆ 砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん、こんぶだし みそ汁(玉ねぎ) たまねぎ、にんじん、昆布だし汁 米みそ 鶏つくねと野菜の煮物 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、しょうゆ 砂糖、片栗粉	にんじんつぶし粥 米、にんじん、こんぶだし 野菜のつぶし煮 たまねぎ、にんじん、木綿豆腐 かぼちゃ、昆布だし汁
	午後食	全粥 すまし汁 かぼちゃ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ 片栗粉	7分粥 すまし汁 かぼちゃ、昆布だし汁 食塩、しょうゆ 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ 片栗粉	
29日 (月)	午前食	全粥 みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、もやし、しょうゆ	7分粥 みそ汁(じゃが芋) じゃがいも、たまねぎ、昆布だし汁 米みそ 肉豆腐(ひき肉) 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃがいも、たまねぎ 木綿豆腐、にんじん 昆布だし汁
	：	全粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と大根のみそ煮 豚ひき肉、だいこん、昆布だし汁、米みそ、片栗粉	7分粥 スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁 食塩 豚ひき肉と大根のみそ煮 豚ひき肉、だいこん、昆布だし汁 米みそ、片栗粉	
30日 (火)	午前食	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(鶏肉・こまつな) 鶏ひき肉、こまつな、キャベツ、昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉	にんじん粥 米、にんじん みそ汁(鶏肉・こまつな) 鶏ひき肉、こまつな、キャベツ 昆布だし汁、米みそ たらとひじきの煮物 たら、ひじき、にんじん、しょうゆ 砂糖、片栗粉	にんじんつぶし粥 米、にんじん 野菜のつぶし煮 にんじん、こまつな キャベツ、昆布だし汁
	午後食	全粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう、昆布だし汁、米みそ すまし汁 キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 みかん みかん缶	全粥(みそ味) 米、さけ、ほうれんそう 昆布だし汁、米みそ すまし汁 キャベツ、にんじん 昆布だし汁、食塩 みかん みかん缶	