

5月離乳食献立表

あおぞら陽明保育園

| 日付 | 中期食（7～8か月ごろ） | | 後期食（9～11か月ごろ） | |
|-------|--|--------------------------|---|--------------------------|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 1(金) | しらすわかめうどん キャベツとコーンのサラダ 焼きかぼちゃ | コーンのおかゆ | マーボー風うどん キャベツとコーンのサラダ 焼きかぼちゃ モモジュレ | コーンのおかゆ |
| 7(木) | 7倍がゆ ほうれん草のみそ汁 鮭と人参のとろみ煮 | ほうれん草のスープ 手作りヨーグルト食パン | 3倍がゆ ほうれん草ともやしのみそ汁 鮭の煮物 スパゲティーサラダ | ほうれん草のスープ 手作りヨーグルト食パン |
| 8(金) | 7倍がゆ 大根と小松菜のみそ汁 鶏ときゅうりの和風煮 | かぼちゃのおかゆ | 3倍がゆ 大根と小松菜のみそ汁 鶏の煮物 ナムル風サラダ | かぼちゃのおかゆ |
| 11(月) | 7倍がゆ キャベツのスープ ツナとコーンの煮物 | 枝豆のスープ 食パン | 3倍がゆ キャベツともやしのスープ ミートボール 春雨サラダ | 枝豆のスープ 食パン |
| 12(火) | 7倍がゆ たまねぎとほうれん草のスープ たらとじゃがいものあんかけ | コーンスープ 手作りバナナ食パン | 3倍がゆ たまねぎと油揚げのみそ汁 たらの照り煮 ポテトサラダ | コーンスープ 手作りバナナ食パン |
| 13(水) | しらすのあんかけ丼 カブとコーンのスープ キャベツの和え物 バナナ | ほうれん草のスープ 食パン | みそハヤシライス カブとコーンのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ | ほうれん草のスープ ホットケーキ |
| 14(木) | ツナのスパゲティー たまねぎのお汁 かぼちゃのサラダ | しらすわかめのおかゆ | きのことツナのスパゲティー オニオンスープ かぼちゃのサラダ | しらすわかめのおかゆ |
| 15(金) | 7倍がゆ わかめとおふのお汁 鮭とキャベツのみそ煮 | コーンスープ 食パン | 鶏釜飯風おかゆ わかめとおふのお汁 鮭のみそ煮 キャベツサラダ | コーンスープ 手作りデニッシュパン |
| 18(月) | 食パン キャベツのスープ じゃがいもと豆腐のあんかけ ブロッコリー | かぼちゃのおかゆ | 食パン キャベツのスープ じゃがいもと豚ひき肉のあんかけ ブロッコリー | かぼちゃのおかゆ |
| 19(火) | やきとり丼 豆腐のみそ汁 ほうれん草とにんじんの和え物 | 枝豆のおかゆおかゆ | やきとり丼 豆腐となめこのみそ汁 ほうれん草とにんじんの和え物 | ほうれん草のスープ 蒸しパン |
| 20(水) | 7倍がゆ ほうれん草のみそ汁 きゃべつとしらすの和風煮 | マカロニきな粉 | 3倍がゆ 切干大根と油揚げのみそ汁 豚肉の炒め物 きゃべつとしらすのサラダ | きな粉スープ 食パン |
| 21(木) | 7倍がゆ コーンのスープ 鶏肉とキャベツの煮物 | しらすのおかゆ | 3倍がゆ 厚揚げとコーンのスープ 鶏肉の煮物 キャベツのサラダ | コーンスープ しらすトースト |
| 22(金) | 7倍がゆ ほうれん草のみそ汁 たらとにんじんの照り煮 | 豆腐のコーンとえ | 3倍がゆ ほうれん草のみそ汁 たらの照り煮 キャベツの人参のサラダ | 豆腐のコーンとえ |
| 25(月) | 7倍がゆ わかめスープ 豆腐ときゅうりのとろみ煮 | かぼちゃスープ 食パン | 3倍がゆ わかめスープ 豚肉と春雨のとろみ炒め 塩だれキャベツ風 | かぼちゃスープ ホットケーキ |
| 26(火) | 7倍がゆ 小松菜と高野豆腐のみそ汁 あじとコーンの洋風煮 | ふかし芋 | 3倍がゆ 小松菜と高野豆腐のみそ汁 あじのてり煮 切干大根の煮物 | ふかし芋 |
| 27(水) | 7倍がゆ ほうれん草のスープ ツナとじゃがいもの和風煮 | コーンスープ 食パン | 3倍がゆ ほうれん草とえのきのスープ てりやきハンバーグ（乳なし） じゃが芋とコーンのソテー | コーンスープ ベイマックスパンケーキ |
| 28(木) | しらすとコーンの和風うどん ブロッコリー | 枝豆のおかゆ | 肉汁きのこうどん ブロッコリー みかん缶 | 枝豆のおかゆ |
| 29(金) | 7倍がゆ かぼちゃとにんじんのスープ 小松菜とひじきのツナあんかけ | ほうれん草のスープ 食パン | 3倍がゆ かぼちゃとにんじんのスープ コーンしゅうまい 小松菜とひじきのサラダ | ほうれん草のスープ 食パン |

* 献立は材料の都合により変更することがあります。
 * 調理形態は月齢や体調、個人に合わせて変更することがあります。
 * 午前のおやつには赤ちゃんせんべいやクッキーを食べています。（後期）