



# 5月 離乳食 献立表



令和4年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごつん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	献立	おやつ (3回食から)
		初期(ごつん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト) 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ) 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 パナナの固さ(柔らかく刻む)				
2	月	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し ブロッコリーあえマッシュ キャベツスープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしブロッコリーあえ キャベツスープ 果物	おじゃ 豆腐のすまし汁
		後期	軟飯 魚のミルク煮 ブロッコリーあえ キャベツスープ 果物			
6	金	初期	つぶし粥 シチューマッシュ コールスローサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	中期	全粥 つぶしシチュー つぶしコールスローサラダ オニオンスープ 果物	しらすおじゃ 鶏スープ
		後期	軟飯 シチュー コールスローサラダ オニオンスープ 果物			
7	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のみそ汁 果汁	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物	鶏おじゃ じゃが芋スープ
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物			
9	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ ヨーグルトあえ	南瓜おやき
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜の煮物 みそ汁 ヨーグルトあえ			
10	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ 果汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 柔らかうどん汁 果物	ツナおじゃ 小松菜スープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁 果物			
11	水	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁	中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし野菜きんぴら 大根スープ 果物	ささみおじゃ じゃが芋スープ
		後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物			
12	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ 果汁	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 すまし汁 果物	おじゃ 豆腐のすまし汁
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 みそ汁 果物			
13	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	中期	全粥 魚のつぶし煮物 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物	しらすおじゃ 野菜スープ
		後期	軟飯 魚の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁			
14	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ キャベツスープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 キャベツのみそ汁 果物	おじゃ 胡瓜スティック
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 キャベツのみそ汁 果物			
16	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ すましスープ 果汁	中期	全粥 ささみのつぶし野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物	おじゃ 南瓜スープ
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			
17	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜の煮物マッシュ 小松菜スープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 白菜のつぶし煮 小松菜スープ 果物	おじゃ 白菜スープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜の煮物 小松菜のみそ汁 果物			
18	水	初期	つぶし粥 南瓜の煮物マッシュ 人参ペースト 魚のすり流し すましスープ 果汁	中期	全粥 南瓜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ つぶしうどん汁 果物	南瓜おやき
		後期	軟飯 南瓜の煮物 胡瓜の和え物 うどん汁 果物			
19	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	おじゃ ほうれん草スープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁 果物			
20	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	豆腐おやき
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物			
21	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根スープ 果物	おじゃ レタススープ
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 大根スープ 果物			
23	月	初期	つぶし粥 野菜ミルク煮ペースト 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	中期	全粥 ささみのミルクつぶし煮 つぶし大根サラダ オニオンスープ 果物	さつま芋おじゃ 野菜スープ
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ オニオンスープ 果物			
24	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	おじゃ キャベツスープ
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物			
25	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 果物	鮭おじゃ 野菜スープ
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ オニオンスープ 果物			
26	木	初期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し 野菜ペースト 白菜スープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 野菜のつぶし煮 白菜スープ 果物	しらすおじゃ 白菜スープ
		後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物			
27	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁 果物	チーズサンド 野菜スープ
		後期	軟飯 魚の煮つけ 和え物 ソーメン汁 果物			
28	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁	中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物	ツナおじゃ 小松菜スープ
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のすまし汁 果物			
30	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ ゆし豆腐 果物	南瓜おじゃ オニオンスープ
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物			
31	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐いり煮マッシュ 冬瓜スープ 果汁	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 冬瓜スープ 果物	トマトおじゃ 豆腐のみそ汁
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐いり煮 冬瓜のみそ汁 果物			

※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。