

5月 離乳食献立表

2025年
一の割自然保育園

主食：前期…10倍粥、中期…7倍粥、後期…全粥

		朝おやつ	昼食				午後おやつ	
日付	曜日		主食	副 食	前期	中期		後期
					ドロドロ状 裏ごし・すりつぶし	舌でつぶせる固さ 粗つぶし・みじん切り		歯ぐきでつぶせる固さ 角切り・薄切り
1	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・さつまいも・人参 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
2	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	じゃがいも・白菜・人参 白身魚	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 白身魚	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
7	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・じゃがいも・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 かぼちゃ煮
8	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・じゃがいも・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 バナナ
9	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	キャベツ・玉ねぎ・人参 白身魚	キャベツ・ブロッコリー・人参 白身魚	キャベツ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
12	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 豆腐煮（醤油味） スープ	ブロッコリー・白菜・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参 豆腐	玉ねぎ・さつまいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
13	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・さつまいも・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・じゃがいも・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
14	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	白菜・じゃがいも・人参 白身魚	玉ねぎ・ブロッコリー・人参 白身魚	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
15	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	キャベツ・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 さつまいも煮
16	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	南瓜・玉ねぎ・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
19	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（味噌味） スープ	じゃがいも・キャベツ・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
20	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 豆腐煮（塩味） スープ	かぶ・玉ねぎ・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 じゃがいも煮
21	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） そぼろ煮（醤油味） スープ	白菜・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
22	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） 白身魚の煮付け（塩味） スープ	さつまいも・玉ねぎ・人参 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参 白身魚	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
23	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	キャベツ・じゃがいも・人参 豆腐	キャベツ・ブロッコリー・人参 豆腐	キャベツ・ブロッコリー・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
26	月	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） 白身魚の煮付け（醤油味） スープ	ブロッコリー・キャベツ・人参 白身魚	玉ねぎ・白菜・人参 白身魚	玉ねぎ・白菜・人参・大根・昆布 白身魚	麦茶 おじや
27	火	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	玉ねぎ・白菜・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参 豆腐	玉ねぎ・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 おじや
28	水	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（醤油味） そぼろ煮（塩味） スープ	じゃがいも・ブロッコリー・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参 鶏挽肉	さつまいも・白菜・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや
29	木	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（味噌味） 豆腐煮（味噌味） スープ	白菜・玉ねぎ・人参 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参 豆腐	キャベツ・じゃがいも・人参・大根・昆布 豆腐	麦茶 さつまいも煮
30	金	赤ちゃんせんべい 麦茶	粥	煮野菜（塩味） そぼろ煮（醤油味） スープ	玉ねぎ・キャベツ・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・キャベツ・人参 鶏挽肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・大根・昆布 鶏挽肉	麦茶 おじや