

5月の予定献立表

離乳食 (中期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年5月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	金	おかゆ ササミのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	パン粥 すまし汁	鶏ささみ 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 食パン (耳なし) じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ネーブル 生	
2	土	トトロうどんスープ 人参そぼろ煮 バナナ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶 しらす 生	うどん ゆで かたくり粉 精白米 おつ ゆ麩	にんじん ほうれんそう たまねぎ バナ ナ ブロッコリー (冷)	
4	月	みどりの日 (休園)					
5	火	こどもの日 (休園)					
6	水	振替休日 (休園)					
7	木	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん たまねぎ こまつな (茹) かぼちゃ ネーブル 生 レタス	
8	金	おかゆ ササミのそぼろ煮 豆腐あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	鶏ささみ 沖縄豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 そうめん 乾 さつ まいも	にんじん なす たまねぎ コーン缶 ネーブル 生	
9	土	♪お弁当会♪	お米のせんべい プレーンヨーグルト	ヨーグルト	お米のせんべい		
11	月	おかゆ 魚のみじあんかけ すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	ペに鮭	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ 大根 ほうれんそ う ネーブル 生 かぼちゃ	
12	火	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 りんご	おじや そうめんトトロスープ	鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	ちんげん菜 たまねぎ キャベツ にんじ ん りんご	
13	水	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし 汁 バナナ	おじや さつま芋とりんごのコンポート	鶏ささみ	精白米 かたくり粉 さつまいも	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ バナナ りんご	
14	木	おかゆ 鶏肉のおろし煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん 大根 こまつな レタス りん ご たまねぎ	
15	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし 汁 オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん ちんげん菜 たまねぎ キャベ ツ ネーブル 生 大根	
16	土	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 そうめんト トロスープ オレンジ	おじや すまし汁	鶏ささみ	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	白菜 ほうれんそう にんじん たまね ぎ ネーブル 生	
18	月	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 冬瓜のす まし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし 粉ミルク	精白米	レタス にんじん とうがん こまつな ネーブル 生 もやし	
19	火	おかゆ 魚のみじあん すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	ペに鮭 粉ミルク	精白米 さつまいも	ちんげん菜 もやし こまつな 大根 ネーブル 生 にんじん	
20	水	おかゆ 鶏肉と野菜のトトロ煮 すまし 汁 ヨーグルト和え (離乳)	おじや ポテトおやき	鶏ささみ ヨーグルト (プレーン) 粉 ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも おつ ゆ麩 食塩不使用バター	にんじん たまねぎ レタス りんご ト マト	
21	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし 汁 オレンジ	しらす粥 すまし汁	沖縄豆腐 しらす干し	精白米 かたくり粉	もやし たまねぎ にんじん かぼちゃ ネーブル 生	
22	金	おかゆ ミートボールクリーム煮 すまし汁 りんご	おじや そうめんトトロスープ	鶏ひき肉 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも そうめ ん 乾	こまつな にんじん りんご たまねぎ	
23	土	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 ゆし豆 腐 (離乳食) バナナ	おじや すまし汁	ツナ水煮缶 ゆし豆腐	精白米	白菜 にんじん バナナ キャベツ たま ねぎ	
25	月	おかゆ ポテトトトロ煮 そうめんト トロスープ バナナ	納豆がゆ すまし汁	鶏ささみ 納豆	精白米 かたくり粉 じゃがいも そうめ ん 乾	にんじん ちんげん菜 バナナ たまね ぎ	
26	火	おかゆ 魚のみじあんかけ ゆし豆腐 りんご	おじや すまし汁	白身魚 ゆし豆腐	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう (冷) りんご ブロッコリー	
27	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし 汁 りんご	パン粥 すまし汁	沖縄豆腐 粉ミルク しらす干し	精白米 かたくり粉 おつゆ麩 食パン (耳なし)	インゲン にんじん ピーマン レタス り んご たまねぎ	
28	木	おかゆ 鶏肉のおろし煮 すまし汁 りんご	おじや さつま芋ミルクマッシュ	鶏もも肉 皮なし 粉ミルク	精白米 さつまいも	大根 にんじん 白菜 りんご	
29	金	おかゆ ササミのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏ささみ	精白米 かたくり粉	ブロッコリー たまねぎ レタス コーン缶 ネーブル 生 トマト にんじん	
30	土	おかゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おじや	ツナ水煮缶	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	インゲン 赤ピーマン たまねぎ こまつ な 大根 バナナ トマト	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※3日、10日、17日、24日、31日は日曜日でお休みです