



2023年 5月 離乳食献立表



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食	
	朝食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料	
1月	ハイハイ えんどう豆ご飯 かれののみそ焼き 大根のおかか煮 みそ汁	大学芋	オレンジ	うすあげ えんどう からすがれい 花かつお ごはん えのきたけ おおさかしる菜 きぬさや なす 人参 青ねぎ 大根 さつまい	えんどう豆粥 かれのの蒸し焼き すまし汁	えんどう からすがれい 全がゆ おおさかしる菜 なす 人参 大根
2火	ハイハイ 軟飯 ハンバーグ マカロニサラダ スープ	柏餅風蒸しパン	ベビーせんべい	薄レバー 合挽ミンチ ごはん パン粉 じゃが芋 マカロニ マヨドレ キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ スイートコーン ゆであずき 豆乳 米粉	キャベツ粥 野菜のトマト煮 オニオンスープ	じゃが芋 全がゆ キャベツ トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参
3水	憲法記念日					
4木	みどりの日					
5金	子どもの日					
6土	ハイハイ 豚肉丼 大豆サラダ 春雨スープ	野菜ハイハイ		大豆水煮 豚ミンチ かたくり粉 ごはん さつまい はるさめ マヨドレ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	雑炊 さつまいサラダ スープ	さつまい 全がゆ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参
8月	ハイハイ 混ぜご飯 切干大根の煮物 赤だし	りんご	ふかし芋	カットわかめ ちりめんじゃこ 錦糸卵 ごはん 里芋 きぬさや なめこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 りんご	しらす雑炊 野菜の煮物 すまし汁	カットわかめ ちりめんじゃこ 全がゆ 里芋 玉ねぎ 人参 大根
9火	ハイハイ トマトライス パンキンサラダ バナナ	ホットドック	ちんすこう	牛ミンチ かたくり粉 ごはん マヨドレ きゅうり グリーンピース トマト パナナ 玉ねぎ 人参 南瓜 パン キャベツ	トマトリゾット 南瓜の甘煮 バナナ	全がゆ グリンピース トマト バナナ 玉ねぎ 人参 南瓜
10水	ハイハイ ふりかけご飯 バーベキュー風チキン サラダ 春雨スープ	蒸しパン	ベビーせんべい	花かつお 鶏胸 ごはん はるさめ マヨドレ アズナガス おおさかしる菜 きゅうり ブロッコリー レタス 人参 青ねぎ 南瓜 スイートコーン 小麦粉	パンキン粥 ブロッコリーサラダ すまし汁	全がゆ おおさかしる菜 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 南瓜
11木	ハイハイ 焼きうどん ひじき大豆煮 みそ汁 オレンジ	鮭おにぎり	コーン蒸しパン	あおのり うすあげ ひじき 花かつお 大豆水煮 豚ミンチ うどん いんげん キャベツ オレンジ ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ カットわかめ 鮭 ごはん	かやくうどん 豆腐の磯煮 オレンジ	あおのり 花かつお 絹ごし豆腐 うどん キャベツ オレンジ 玉ねぎ 人参
12金	ハイハイ 軟飯 かれのの塩焼き ほうれん草のゆば和え 豚汁	スイートポテト	ベビーせんべい	からすがれい 湯葉 豚ミンチ ごはん 里芋 そらめめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ さつまい	全粥 かれのの煮付け 具だくさん汁	からすがれい 全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参 南瓜
13土	ハイハイ 他人丼 青梗菜の和え物 みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 牛ミンチ 卵 かたくり粉 ごはん チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	わかめおじや チンゲン菜の和え物 すまし汁	カットわかめ 全がゆ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根
15月	ハイハイ 軟飯 豚じゃが かれの漬け焼き みそ汁	蒸しパン	塩かりんどう	からすがれい 豚ミンチ ごはん じゃが芋 えのきたけ グリーンピース ほうれん草 玉ねぎ 人参 小麦粉	ほうれん草粥 かれのの煮付け じゃが芋の煮物	からすがれい じゃが芋 全がゆ グリーンピース ほうれん草 玉ねぎ 人参
16火	ハイハイ モートスバゲティ 蒸しかぼちゃとスパゲティのデコ 白菜のスープ りんご	お好み焼き	わかめおにぎり	合挽ミンチ スバゲティ パター マヨドレ 小麦粉 スナパンえんどう ビーマン りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜 青のり 豚ミンチ 小麦粉 キャベツ	野菜うどん 南瓜の甘煮 りんご	うどん りんご 玉ねぎ 人参 南瓜 白菜
17水	ハイハイ チャーハン キャベツの和え物 スープ	オレンジゼリー	ふかし芋	豚ミンチ ごはん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ スイートコーン ゼラチン オレンジ	小松菜粥 キャベツの和え物 スープ	全がゆ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 人参
18木	ハイハイ 軟飯 鶏肉の野菜あんかけ 青菜の和え物 かきたま汁	人参焼きドーナツ	お麩ラスク	鶏胸 卵 ごはん かたくり粉 えのきたけ ビーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 小麦粉	全粥 かれのの野菜あんかけ すまし汁	からすがれい 全がゆ かたくり粉 玉ねぎ 小松菜 人参
19金	ハイハイ ロールパン ツナオムレツ キャロットサラダ ミルクスープ	マカロニきな粉	ベビーせんべい	スキムミルク ツナフレーク 鶏ミンチ 卵 マヨドレ ロールパン きゅうり ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン きな粉 マカロニ	全粥 かれのの青菜あんかけ 具だくさん汁	からすがれい 全がゆ かたくり粉 じゃが芋 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 人参
20土	ハイハイ 焼きそば ほうれん草の炒め物 オレンジ	野菜ハイハイ		あおのり 花かつお 豚ミンチ パター 中華めん キャベツ オレンジ ほうれん草 玉ねぎ 人参 スイートコーン	煮込みうどん ほうれん草の和え物 オレンジ	うどん キャベツ オレンジ ほうれん草 玉ねぎ 人参
22月	ハイハイ ハヤシライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ピザトースト	抹茶ちんすこう	ヨーグルト 牛ミンチ かたくり粉 ごはん じゃが芋 マヨドレ カリフラワー せりふ グリンピース バナナ ブロッコリー りんご 玉ねぎ 人参 ピザ用チーズ 黄のり ビーマン スイートコーン	ハヤシライス ブロッコリースープ バナナ	かたくり粉 じゃが芋 全がゆ カリフラワー グリンピース バナナ ブロッコリー りんご 玉ねぎ 人参
23火	ハイハイ ピピンバ 肉団子 大根スープ	クッキー	さつまいのおやき	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 かたくり粉 ごはん じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ 人参 太もやし 大根 小麦粉	全粥 野菜の煮物 大根スープ	全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根
24水	ハイハイ きつねうどん 牛肉と南瓜の炒め物 りんご	じゃこビーおにぎり	ホットケーキ	うすあげ 牛ミンチ うどん りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 ちりめんじゃこ ごはん ビーマン	かぼちゃうどん 豆腐の磯煮 りんご	あおのり 絹ごし豆腐 うどん りんご 玉ねぎ 人参 南瓜
25木	ハイハイ 軟飯 豆腐と鶏の炒め物 胡瓜の和え物 具だくさん汁	ヨーグルトケーキ	ベビーせんべい	鶏ミンチ 絹ごし豆腐 ごはん かたくり粉 さつまい きゅうり チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ ヨーグルト 小麦粉	さつまい粥 豆腐の炒め物 茄子のしらす和え	ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 かたくり粉 さつまい 全がゆ チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参
26金	ハイハイ 軟飯 白身魚の竜田焼き トマトサラダ すまし汁	オレンジ	大学芋	カットわかめ からすがれい 絹ごし豆腐 ごはん かたくり粉 いんげん きゅうり トマト レタス 小松菜 人参 オレンジ	わかめ粥 かれののトマト煮 すまし汁	カットわかめ からすがれい 全がゆ きゅうり トマト 玉ねぎ 小松菜 人参
27土	ハイハイ 中華丼 もやしサラダ 豆腐スープ	野菜ハイハイ		カットわかめ 絹ごし豆腐 豚ミンチ かたくり粉 ごはん きゅうり チンゲン菜 レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 白菜	雑炊 おかか和え 豆腐スープ	カットわかめ 花かつお 絹ごし豆腐 全がゆ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 白菜
29月	ハイハイ 軟飯 筑前煮 チンゲン菜の和え物 みそ汁	バナナケーキ	ベビーせんべい	鶏ミンチ ごはん おつゆ麩 グリンピース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 小麦粉 バナナ	おじや チンゲン菜の和え物 すまし汁	おつゆ麩 全がゆ グリンピース チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根
30火	ハイハイ 軟飯 豆腐の磯焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	ネギ焼き	りんご	あおのり うすあげ 絹ごし豆腐 ごはん じゃが芋 小麦粉 ほうれん草 人参 青ねぎ 太もやし 花かつお 卵	ほうれん草粥 豆腐の磯煮 じゃが芋団子	あおのり 絹ごし豆腐 じゃが芋 全がゆ ほうれん草 玉ねぎ 人参
31水	ハイハイ 軟飯 赤魚の煮付け 胡瓜の和え物 けんちん汁	豆乳焼きドーナツ	ふかし芋	カットわかめ 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 赤魚 ごはん 里芋 おおさかしる菜 きゅうり 人参 青ねぎ 大根 豆乳 小麦粉	さといも粥 かれのの煮付け 具だくさん汁	カットわかめ からすがれい 絹ごし豆腐 全がゆ 里芋 おおさかしる菜 きゅうり 人参 大根

※朝のおやつはハイハイ(プレーン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。



ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

