令和7年　5月　離乳食献立表（午前食）　　　　　　　本郷ゆうし保育園

日	曜	7～8ヶ月頃 （中期）	9～11ヶ月頃 （後期）	12～15ヶ月頃 （完了期）	16ヶ月頃～ （乳児食）
1 20	木 火	おかゆ キャベツのスープ しらすとさつま芋の煮物 人参の煮物	かたがゆ キャベツのスープ しらすとさつま芋の煮物 人参の煮物	軟飯 キャベツのスープ しらすとさつま芋の煮物 スティック野菜（人参　きゅうり）	ごはん キャベツとニラのスープ チンジャオロース スティックきゅうり
2 21	金 水	おかゆ 玉ねぎのみそ汁 鮭と白菜のあんかけ煮 ブロッコリーの煮物	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 鮭と白菜のあんかけ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 玉ねぎのみそ汁 鮭と白菜のあんかけ煮 ブロッコリーの煮物	玄米ごはん 玉ねぎとワカメのみそ汁 豆腐のうま煮 スナップえんどうのおかか和え
7 19	水 月	おかゆ あさつきのすまし汁 ツナとかぼちゃの煮物 青菜と人参の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 青菜と人参の和え物	軟飯 あさつきのすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 青菜と人参の和え物	ごはん 麩とあさつきのすまし汁 豚肉のカレー風味焼き 三色和え
8 22	木	パン粥 キャベツのスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物	トースト キャベツのスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋の煮物	トースト キャベツのスープ 白身魚と玉ねぎのトマト煮 さつま芋の煮物	パン キャベツと人参のスープ 鶏肉のトマト煮 ベイクドじゃが
9 23	金	おかゆ 白菜のみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 大根の煮物	かたがゆ 白菜のみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 大根の煮物	軟飯 白菜のみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 大根ときゅうりの和え物	ごはん なめこ汁 鮭のオリーブ焼き マカロニサラダ
10 24	土	おかゆ あさつきのすまし汁 しらすと人参の煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 しらすと人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 しらすと人参の煮物 かぼちゃの煮物	みそ野菜丼 もやしとあさつきのスープ かぼちゃのサラダ
12 26	月	おかゆ チンゲン菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 かぶの煮物	かたがゆ チンゲン菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 かぶの和え物	軟飯 チンゲン菜のみそ汁 白身魚とねぎの煮物 かぶの和え物	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さわらのごま風味焼き ワカメの酢の物
13 27	火	おかゆ ワカメのスープ ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ ワカメのスープ ツナとじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 ワカメのスープ ツナとじゃが芋のケチャップ煮 ブロッコリーのソテー	ごはん ワカメともやしのスープ 厚揚げのケチャップ煮 蒸かしさつまいも
14 28	水	おかゆ 青菜のスープ 白身魚と人参の煮物 大根の煮物	かたがゆ 青菜のスープ 白身魚と人参の煮物 大根の煮物	カレーライス （豚肉　玉ねぎ　人参　牛乳） 青菜のスープ 大根ときゅうりのサラダ	カレーライス 青菜とベーコンのクリームスープ 大根の中華風サラダ
15 29	木	おかゆ チンゲン菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮物	かたがゆ チンゲン菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の和え物	軟飯 チンゲン菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の和え物	黒米ごはん 厚揚げとチンゲン菜のみそ汁 鮭フライ キャベツと人参の塩もみ
16 30	金	おかゆ ねぎのみそ汁 豆腐と人参の煮物 さつま芋のおかか煮	かたがゆ ねぎのみそ汁 豆腐と人参の煮物 さつま芋のおかか煮	軟飯 ねぎのみそ汁 豆腐と人参の煮物 さつま芋のおかか煮	ゆかりごはん さつま芋とねぎのみそ汁 高野豆腐のそぼろ煮 たけのこのおかか煮
17 31	土	煮込みめん（あさつき） ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	煮込みめん（あさつき） ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	煮込みめん（あさつき） ツナとじゃが芋の煮物 人参の煮物	豚汁うどん アスパラとベーコンのソテー
盛付け量の目安		主食　大さじ3 汁物　5 おかず　2 おかず　2	主食　大さじ3 汁物　5 おかず　3 おかず　3	主食　大さじ4 汁物　7 おかず　3 おかず　3	主食　60g 汁物　120ｃｃ 主菜　30g位 副菜　30g位

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。