



令和2年度 5月 離乳食献立表 (NO1)

保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1 金 ・ 18 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(青のり入り) 高野豆腐のトロ口煮 (高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 麩の汁もの(麩・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	かた粥(青のりふりかけ) 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/3量) 麩とわかめのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う) 育児用ミルク きつねごはんのかた粥 (調味料1/3量、油揚げ抜く)	軟飯(青のりふりかけ) 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料半量) 麩とわかめのすまし汁 (だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う) 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きつねごはんの軟飯 (調味料半量、油揚げ細かく刻む)
2 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 白身魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 (調味料1/3量、つきこんにやく抜く、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) あおなと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 (調味料半量、つきこんにやく抜く、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) あおなと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
7 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先・さやいんげん・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ肉・人参・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(青梗菜・さやいんげん・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 豚肉のカレー煮(調味料1/3量、カレー粉除く) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のカレー煮(調味料半量、カレー粉少量) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
8 金 ・ 22	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(青のり入り) 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (ほうれん草葉先・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥(けずり節ふりかけ) (けずり節粉状) 生あげのケチャップ炒め(調味料1/3量、ソース除く、ケチャップ少量、生あげ外側除くまたは豆腐、ベーコン少量) そうめんとほうれん草のすまし汁 (だし汁で3倍に薄める、そうめんよく洗う)	軟飯(けずり節ふりかけ) (けずり節粉状) 生あげのケチャップ炒め(調味料半量、ケチャップ・ソース少量、生あげ外側除くまたは豆腐、ベーコン少量) そうめんとほうれん草のすまし汁 (だし汁で2倍に薄める、そうめんよく洗う)
9 土 ・ 23	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 みそ肉じゃが(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) にんじんともやしのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 みそ肉じゃが(調味料半量、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) にんじんともやしのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
11 月 ・ 25	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (青梗菜の葉先・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜・人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮(調味料1/3量、にんにく・ベーコン・ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) 青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉とじゃがいものトマト煮(調味料半量、にんにく・ベーコン・ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) 青梗菜のスープ (だし汁で2倍に薄める)
12 火 ・ 26	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(さやいんげん・キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(さやいんげん・だし汁・でんぷん) キャベツとにんじんの汁もの(キャベツ・人参・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥 ミートローフ (調味料1/3量、ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料1/3量) キャベツとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ミートローフ (調味料半量、ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料半量) キャベツとにんじんのスープ(だし汁で2倍に薄める)
おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	育児用ミルク	マカロニのミルク煮(きなこ入り) (マカロニ・育児用ミルク・きなこ)	マカロニあべかわ (調味料1/3量)	マカロニあべかわ (調味料半量)
8 金 ・ 22	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(青のり入り) 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (ほうれん草葉先・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(ほうれん草・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク 育児用ミルク	かた粥(けずり節ふりかけ) (けずり節粉状) 生あげのケチャップ炒め(調味料1/3量、ソース除く、ケチャップ少量、生あげ外側除くまたは豆腐、ベーコン少量) そうめんとほうれん草のすまし汁 (だし汁で3倍に薄める、そうめんよく洗う)	軟飯(けずり節ふりかけ) (けずり節粉状) 生あげのケチャップ炒め(調味料半量、ケチャップ・ソース少量、生あげ外側除くまたは豆腐、ベーコン少量) そうめんとほうれん草のすまし汁 (だし汁で2倍に薄める、そうめんよく洗う)

令和2年度 5月 離乳食献立表 (NO2)

保育課

13 ・ 27 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・玉ねぎ・大根・だし汁・でんぷん) 	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 野菜の磯煮(小松菜・のり・だし汁・でんぷん) 玉ねぎと大根の汁もの(玉ねぎ・大根・だし汁)	かた粥 鶏肉の香草パン粉焼き(調味料1/3量、にんにく少量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) 玉ねぎと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ除く)	軟飯 鶏肉の香草パン粉焼き(調味料半量、にんにく少量) 小松菜のおひたし(調味料半量) 玉ねぎと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻んで少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャム付きパン(ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン(ジャム少量)
14 ・ 28 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草葉先・キャベツ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(ほうれん草・キャベツ・だし汁・でんぷん) 豆腐の汁もの(豆腐・だし汁) 育児用ミルク 	かた粥 さわらのみそ焼き(調味料1/3量) キャベツのけずり節和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状) 豆腐とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、えのきだけ細かく刻む)	軟飯 さわらのみそ焼き(調味料半量) キャベツのけずり節和え(調味料半量、けずりぶし粉状) 豆腐とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、えのきだけ細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺よく洗う・鶏むね肉・だし汁)	育児用ミルク かしわうどん (調味料1/3量、乾麺よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かしわうどん (調味料半量、乾麺よく洗う)
15 ・ 29 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のだし煮(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜・じゃがいも・だし汁)	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/3量、しょうが少量、もやし細かく刻む、卵1/3量まで、たけのこ除く、春雨やわらかく) じゃが芋とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(調味料半量、しょうが少量、もやし・たけのこ細かく刻む、卵2/3量まで、春雨やわらかく) じゃが芋とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク アムスメロン(メロン加熱する) ふわふわせんべい	育児用ミルク アムスメロン せんべい ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 アムスメロン せんべい ビスケット
16 ・ 30 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・さやいんげん・育児用ミルク・でんぷん) じゃがいもと人参の汁もの(じゃがいも・人参・だし汁) 	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量) じゃがいもと人参のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ少量) じゃがいもと人参のスープ(だし汁で2倍に薄める)
19 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐の煮つぶし(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・玉ねぎ・でんぷん) 野菜の汁もの(人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量、パプリカ抜く) じゃいもとしめじのスープ(だし汁で3倍に薄める、しめじ細かく刻む)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) じゃいもとしめじのスープ(だし汁で2倍に薄める、しめじ細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 人参粥(米、人参)	育児用ミルク・ヨーグルト かやくご飯のかた粥(調味料1/3量、油揚げ抜く)	育児用ミルク・ヨーグルト かやくご飯のかた粥(調味料半量、油揚げ細かく刻んで少量)
20 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・なす(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(小松菜・なす(皮をむく)・玉ねぎ・だし汁) 	かた粥 魚の竜田揚げ(調味料1/3量、しょうが少量、適宜煮返す) 小松菜のけずり節和え(調味料1/3量、けずり節粉状) なすと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の竜田揚げ(調味料半量、しょうが少量) 小松菜のけずり節和え(調味料半量、けずり節粉状) なすと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト ミルク粥(米、育児用ミルク)	育児用ミルク・ヨーグルト チーズクラッカー(クリームチーズ抜く、ジャム少量)	育児用ミルク・ヨーグルト チーズクラッカー(クリームチーズ抜く、ジャム少量)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) コーンの汁もの(クリームコーン・だし汁)	チキンライスのかた粥(調味料1/3量、ケチャップ少量、コーン刻むもしくはは抜く、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) 魚のムニエル(調味料1/3量) 湯通しキャベツ野菜(調味料1/3量) コーンスープ(だし汁で3倍に薄める)	チキンライスの軟飯(調味料半量、ケチャップ少量、コーン刻むもしくはは抜く、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) 魚のムニエル(調味料半量) 湯通しキャベツ野菜(調味料半量) コーンスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク) 	育児用ミルク クッキートースト (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト (調味料半量)