

令和6年 5月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	5~6ヶ月頃 (初期)	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	水 火	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参の煮物 りんご	かたがゆ キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参の煮物 りんご	軟飯 キャベツのスープ 白身魚の煮物 人参の煮物 りんご	米粉パン キャベツとコーンのスープ 白身魚のオリーブ焼き アスパラとベーコンのソテー 果物
2	木	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ あさつきのみそ汁 豆腐と人参の煮物 大根の煮物 りんご	かたがゆ あさつきのみそ汁 鶏肉と人参の煮物 大根の煮物 りんご	軟飯 あさつきのみそ汁 鶏肉と人参の煮物 大根ときゅうりの和え物 りんご	ごはん なめこ汁 鶏肉とふきの煮物 きゅうりの和え物 果物
7	火 月	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト さつま芋ペースト	おかゆ 青菜のみそ汁 鮭とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物 りんご	かたがゆ 青菜のみそ汁 豚肉とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物 りんご	軟飯 青菜のみそ汁 豚肉とかぼちゃの煮物 さつま芋の煮物 りんご	ごはん 豆腐とニラのみそ汁 チンジャオロース 蒸かし芋 果物
8	水	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト 白菜ペースト	おかゆ 大根のすまし汁 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮物 りんご	かたがゆ 大根のすまし汁 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮物 りんご	軟飯 大根のすまし汁 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜とトマトの和え物 りんご	玄米ごはん ワカメと大根のすまし汁 炒り豆腐 皮むきトマト 果物
9	木	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ 青菜のスープ ツナと玉ねぎの煮物 人参とじゃが芋の煮物 りんご	かたがゆ 青菜のスープ ツナと玉ねぎの煮物 人参とじゃが芋の煮物 りんご	軟飯 豆乳カレーライス（豚肉 玉ねぎ） 青菜のスープ 人参とじゃが芋の煮物 りんご	ドライカレー 青菜とベーコンの豆乳スープ マカロニサラダ
10	金	つぶし粥 スープ上澄み かぶペースト さつま芋ペースト	おかゆ あさつきのみそ汁 鮭とかぶの煮物 さつま芋の煮物 りんご	かたがゆ あさつきのみそ汁 鮭とかぶの煮物 さつま芋の煮物 りんご	軟飯 あさつきのみそ汁 鮭とかぶの煮物 さつま芋の煮物 りんご	ごはん さつま芋とあさつきのみそ汁 さわらのごま風味焼き ワカメの酢の物
11	土	つぶし粥 スープ上澄み 白菜ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ 白菜のスープ しらすと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ 白菜のスープ しらすと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 白菜のスープ しらすと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	梅干しごはん 豚汁 ツナじゃが
13	月	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ 青菜のスープ 豆腐と人参の煮物 大根の煮物 りんご	かたがゆ 青菜のスープ 豆腐と豚肉と人参の煮物 大根の煮物 りんご	軟飯 青菜のスープ 豆腐と豚肉と人参の煮物 大根の煮物 りんご	ごはん ニラともやしのスープ 厚揚げのそぼろ煮 スティックきゅうり 果物
14	火	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト 青菜ペースト	おかゆ かぼちゃのみそ汁 白身魚と玉ねぎの煮物 青菜と人参の煮物 りんご	かたがゆ かぼちゃのみそ汁 白身魚と玉ねぎの煮物 青菜と人参の和え物 りんご	軟飯 かぼちゃのみそ汁 白身魚と玉ねぎの煮物 青菜と人参の和え物 りんご	ごはん かぼちゃとえのきのみそ汁 豚肉の桑焼き 三色和え 果物
15	水	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト かぶペースト	おかゆ じゃが芋のみそ汁 ひきわり納豆とキャベツの煮物 かぶの煮物 りんご	かたがゆ じゃが芋のみそ汁 ひきわり納豆とキャベツの煮物 かぶの煮物 りんご	軟飯 じゃが芋のみそ汁 ひきわり納豆とキャベツの煮物 かぶの煮物 りんご	納豆ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き 五日煮豆
16	木	つぶし粥 スープ上澄み 大根ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ 大根のスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 りんご	かたがゆ 大根のスープ 鶏肉と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 りんご	軟飯 大根のスープ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 じゃが芋の煮物 りんご	黒米ごはん キャベツと人参のスープ 鶏肉のトマト煮 粉ふき芋 果物
17	金	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ かぼちゃのすまし汁 鮭とねぎのあんかけ煮 キャベツの煮物 りんご	かたがゆ かぼちゃのすまし汁 鮭とねぎのあんかけ煮 キャベツの煮物 りんご	軟飯 かぼちゃのすまし汁 鮭とねぎのあんかけ煮 キャベツのサラダ りんご	ごはん 豆腐とねぎのすまし汁 鮭フライ キャベツとりんごのサラダ
18	土	つぶし粥 スープ上澄み さつま芋ペースト 大根ペースト	おかゆ 白菜のスープ ツナとさつま芋の煮物 大根の煮物	かたがゆ 白菜のスープ ツナとさつま芋の煮物 大根の煮物	軟飯 白菜のスープ ツナとさつま芋の煮物 大根の煮物	豚丼 白菜としめじのスープ 大根とハムの中華サラダ
盛付け量の 目安		主食 大さじ2 汁物 3 おかず 2 おかず 2	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。

☆中期食からは、果物（りんご）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ポイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。