

5月 献立表 離乳食

2022年 5月

愛児舎

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2 16 30 月	軟飯(粥) 鶏と野菜の煮物 キャベツのごま和え トマトスープ(卵)	◎シュガーバタートースト (パン粥)	鶏ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 トマト、レタス	うるち米、じゃがいも、炒め油、 上白糖、すりごま、食パン、シュ ガートースト	かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、水、コンソメ、 食塩
6 20 金	パン(パン粥) マカロニグラタン 野菜スープ(キャベツ) バナナ(45g)	◎しらすおじや	鶏ひき肉、牛乳、粉チーズ、釜 揚げしらす	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、バナナ	食パン、マカロニ、有塩バター、 薄力粉、パン粉、うるち米	コンソメ、食塩、水、こいく ちしょうゆ
7 21 土	鶏の照り焼き丼 キャベツのおかか和え みそ汁(もやし・だいこん)	◎マカロニきな粉	鶏ひき肉、削り節、きな粉	にんじん、さやいんげん、焼き のり、キャベツ、だいずもやし、 だいこん、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、マカロニ、 上白糖	こいくちしょうゆ、本みり ん、料理酒、かつお・昆布 だし、米みそ、精製塩
9 23 月	軟飯(粥) 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしの中華風和え物 スープ	◎麩のラスク	豚ひき肉、きな粉	キャベツ、青ピーマン、赤ピー マン、長ねぎ、だいずもやし、こ まつな、にんじん	うるち米、炒め油、上白糖、ごま 油、釜焼きふ、有塩バター	米みそ、こいくちしょうゆ、 料理酒、水、コンソメ、食 塩
10 24 火	軟飯(粥) カレイの煮付け きゅうりと人参のサラダ みそ汁	◎蒸しパン(パン粥)	かれい、牛乳、卵	きゅうり、にんじん、だいこん、 長ねぎ	うるち米、上白糖、すりごま、 ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、料理酒、 本みりん、かつお・昆布だ し、米みそ、水
11 25 水	軟飯(粥) 豚肉の和風トマト煮 小松菜とツナのごま和え はるさめスープ	◎フルーツヨーグルト	豚ひき肉、ツナ缶、プレーンヨー グルト	トマト、青ピーマン、たまねぎ、 こまつな、にんじん、チンゲンサイ、 えのきたけ、みかん缶、バ ナナ	うるち米、炒め油、上白糖、か たくり粉、すりごま、緑豆はるさ め、いりごま	こいくちしょうゆ、食塩、 水、中華だし、精製塩
12 26 木	三色丼(鶏・卵・ほうれん草) チーズ入り南瓜サラダ みそ汁(じゃがいも・青菜) バナナ(45g)	◎焼きうどん	鶏ひき肉、卵、粉チーズ、かつ お節	ほうれんそう、日本かぼちゃ、 チンゲンサイ、にんじん、カット わかめ、バナナ、キャベツ、青 ピーマン、あおのり	上白糖、いりごま、うるち米、 じゃがいも、うどん	料理酒、本みりん、こいく ちしょうゆ、食塩、卵不使 用マヨネーズ、かつお・昆 布だし、米みそ
13 27 金	パン(パン粥) ポークビーンズ せん野菜サラダ マカロニスープ	◎鮭ごはん	豚かたロース、大豆、ベーコ ン、さけ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 ホールトマト缶、きゅうり、だい こん、キャベツ	食パン、じゃがいも、炒め油、上 白糖、マカロニ、うるち米、いり ごま	料理酒、トマトケチャップ、 コンソメ、水、食塩、和風ノ ンオイルドレッシング
14 28 土	けんちんうどん 小松菜とコーンのごま和え みかん缶詰	◎わかめごはん	鶏もも肉	だいこん、にんじん、長ねぎ、こ まつな、コーン缶、みかん缶	うどん、さといも、上白糖、すり ごま、うるち米	かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、本みりん、食 塩、炊き込みわかめ
17 31 火	軟飯(粥) 鮭の蒸し焼き 小松菜の納豆和え けんちん汁	◎フルーツ杏仁	さけ、挽きわり納豆、かつお節、 木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、コーン缶、こまつな、 にんじん、だいずもやし、だい こん、長ねぎ、粉寒天、みかん缶	うるち米、炒め油、さといも、ご ま油、上白糖	精製塩、こいくちしょうゆ、 かつお・昆布だし、本みり ん、食塩、水
18 水	軟飯(粥) 松風焼き キャベツと人参のごま和え みそ汁	◎チーズリゾット	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、粉 チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、だいこん、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖、 いりごま、サラダ油、すりごま	米みそ、料理酒、こいくち しょうゆ、かつお・昆布だし
19 木	軟飯(粥) ちくわの磯部揚げ はるさめサラダ(キャベツ) きのこスープ	◎もみじおじや	焼き竹輪	あおのり、きゅうり、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、たまね ぎ、さやいんげん、まこんぶ	うるち米、薄力粉、揚げ油、は るさめ、上白糖、ごま油、炒め 油	水、こいくちしょうゆ、コン ソメ、精製塩