離乳食献立表

5月

形状は
ご家庭での
進み具合に
合わせます★

・おやつや完了期(1歳～1，3歳)の食事は普通食から食べられる食品をつかった同名メニューになります。
・行事食の時は別メニューになります。
・調味料による味付けは10ヶ月から始めます。(普通食より薄味です)
・離乳食チェック表の牛乳に〇が付くまでは調理にはミルクを代用しています。
・〈おやつ開始〉朝→1才すぎ～、3時→11ヶ月すぎ～

日	曜	初期(5~6ヶ月) なめらかにすりつぶした状態	中期(7~8ヶ月) 舌でつぶせる固さ	後期(9~11ヶ月) 歯ぐきでつぶせる固さ
14 28	月	おかゆ(重湯～つぶし) きゅうり 人参 南瓜のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 鶏肉、人参、昆布の煮物 もやし、人参、きゅうりのサラダ 豆腐と南瓜のすまし汁	おかゆ～軟飯 鶏肉、人参、昆布の煮物 中華風サラダ 南瓜の味噌汁
1 15 29	火	おかゆ(重湯～つぶし) 白身魚 人参 椎茸のすまし汁	おかゆ（つぶし～全粥） 白身魚のムニエル そうめん、人参、きゅうりのサラダ 椎茸、エリンギ、人参のすまし汁	おかゆ～軟飯 魚のムニエル そうめんサラダ きのこと人参のすまし汁
2 16 30	水	おかゆ(重湯～つぶし) 南瓜　苺又はオレンジ インゲン ほうれん草のすまし汁	おかゆ（つぶし～全粥） 南瓜、人参、玉葱の煮物 苺又はオレンジ　アスパラとしめじ ほうれん草、もやし、人参のすまし汁	おかゆ～軟飯 南瓜のそぼろ煮　（苺又はオレンジ） アスパラと卵ときのこのソテー ほうれん草の味噌汁
17 31	木	おかゆ(重湯～つぶし) 白身魚 トマト 豆腐のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 大豆と野菜と白身魚のつみれ 千切り大根、きゅうり、トマト 豆腐と野菜のすまし汁	おかゆ～軟飯 野菜と白身魚のつみれ 千切り大根のサラダ 豆腐のすまし汁
18	金	パン粥 豆腐　ヨーグルト 人参 オニオンスープ	パン粥 豆腐と野菜のハンバーグ レタス、きゅうり、トマト　ヨーグルト コーン、玉葱、人参のスープ	パン粥～パン 豆腐ハンバーグ　（ヨーグルト） レタス、きゅうり、トマト コーンスープ
19	土	おかゆ（おもゆ～つぶし） 玉葱 きゅうり 人参のすまし汁　さくらんぼ	おかゆ（つぶし～全粥） 玉葱、人参、椎茸の煮物 きゅうり さくらんぼ　だし汁	おかゆ～軟飯 牛肉と野菜の卵とじ きゅうり さくらんぼ
7 21	月	おかゆ（重湯～つぶし） 人参　オレンジ トマト じゃが芋のすまし汁	おかゆ（つぶし～全粥） 人参、玉葱、セロリ、椎茸の炒め物 トマト　オレンジ じゃがい芋、人参、わかめのすまし汁	おかゆ～軟飯 豚肉とセロリの甘辛炒め トマトの甘酢漬け お芋の味噌汁　オレンジ
8 22	火	おかゆ（重湯～つぶし） 白身魚 ほうれん草 豆腐のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) 白身魚 ひじきと野菜の白和え わかめとえのきのすまし汁	おかゆ～軟飯 白身魚 ひじきと野菜の白和え わかめとえのきのすまし汁
9 23	水	おかゆ（重湯～つぶし） じゃがいも 人参　バナナ 青菜のすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) じゃが芋、玉葱、人参の煮物 きゅうりと人参の和え物　バナナ 青菜、人参、えのきのすまし汁	おかゆ～軟飯 じゃが芋の煮物 きゅうりと人参の和え物 青菜のすまし汁　（バナナ）
10 24	木	おかゆ(重湯～つぶし) 白身魚 ほうれん草 もやしのスープ	おかゆ(つぶし～全粥) 白身魚のフライ風　トマト ほうれん草と玉子の和え物 わかめスープ	おかゆ～軟飯 白身魚のフライ風　トマト ほうれん草と玉子の和え物 わかめスープ
11 25	金	おかゆ（重湯～つぶし） 豆腐 きゅうり　ヨーグルト キャベツのすまし汁	おかゆ(つぶし～全粥) おからと豆腐と野菜の煮物 きゅうり　ヨーグルト 玉葱、キャベツ、しめじ、人参のすまし汁	おかゆ～軟飯 卵入り卯の花炒め ししゃもときゅうり 玉ねぎの味噌汁　（ヨーグルト）
12 26	土	パン粥 なすと人参 玉葱　苺 キャベツのスープ	パン粥 野菜スパゲッティ キャベツ、人参、玉葱のスープ 苺	パン粥～パン スパゲティミートソース 春キャベツのスープ （苺）