

# 5月 献立表 離乳食(後期)

2021 年 5 月

妻田フェルマータ保育園

| 日付      | 献立名                                            |                              | 食材名        |                            |                             |                                 |
|---------|------------------------------------------------|------------------------------|------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
|         | 昼食                                             | おやつ<br>(〇朝おやつ◎午後おやつ)         | 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                             |
| 1<br>土  | 軟飯<br>ひき肉とじゃがいもの煮物<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>バナナ      | 〇ハイハイ<br>◎どうぶつビスケット<br>◎牛乳   | 鶏ひき肉       | キャベツ、たまねぎ、バナナ              | うるち米、じゃがいも                  | かつおだし、ハイハイ、マリービスケット             |
| 6<br>木  | 軟飯<br>とりひき肉と玉ねぎの煮物<br>にんじんときゅうりの煮物<br>オレンジ     | 〇ハイハイ<br>◎蒸しさつまいも<br>◎牛乳     | 鶏ひき肉       | たまねぎ、にんじん、きゅうり、パレンシアオレンジ   | うるち米、さつまいも                  | かつお・昆布だし、かつおだし、ハイハイ             |
| 7<br>金  | 軟飯<br>鮭の煮物<br>ブロッコリーと人参の煮物<br>野菜スープ            | 〇ボーロ<br>◎うどん<br>牛乳 ◎         | さけ         | ブロッコリー、にんじん、だいこん、キャベツ      | うるち米、うどん                    | かつおだし、たまごボーロ                    |
| 8<br>土  | 軟飯<br>ツナと野菜の煮物<br>豆腐とたまねぎのスープ                  | 〇ハイハイ<br>◎ボーロ<br>牛乳 ◎        | ツナ缶、木綿豆腐   | キャベツ、にんじん、たまねぎ             | うるち米                        | かつおだし、ハイハイ、たまごボーロ               |
| 10<br>月 | 軟飯<br>たらと野菜の煮物<br>大根と人参の煮物<br>小松菜のスープ          | 〇どうぶつビスケット<br>◎蒸しかぼちゃ<br>◎牛乳 | すけとうだら     | たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、かぼちゃ   | うるち米                        | かつおだし、かつお・昆布だし、マリービスケット         |
| 11<br>火 | ロールパン<br>ささみの煮物<br>かぼちゃの煮物<br>玉ねぎと人参のスープ       | 〇ハイハイ<br>◎ウエハース<br>◎牛乳       | 鶏ささみ       | たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ           | ロールパン                       | かつお・昆布だし、かつおだし、ハイハイ、ウエハース       |
| 12<br>水 | 軟飯<br>とりひき肉と玉ねぎの煮物<br>じゃがいもとほうれん草の煮物<br>大根のスープ | 〇ボーロ<br>◎どうぶつビスケット<br>◎牛乳    | 鶏ひき肉       | たまねぎ、ほうれんそう、だいこん           | うるち米、じゃがいも                  | かつお・昆布だし、かつおだし、たまごボーロ、マリービスケット  |
| 13<br>木 | 軟飯<br>ささみの煮物<br>白菜の煮物<br>キャベツスープ               | 〇ハイハイ<br>◎プレーン蒸しパン<br>◎牛乳    | 鶏ささみ、牛乳    | たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ        | うるち米、ホットケーキミックス、調合油、上白糖     | かつお・昆布だし、かつおだし、ハイハイ             |
| 14<br>金 | 軟飯<br>ツナと玉ねぎの煮物<br>じゃがいもの煮物<br>白菜と玉ねぎのスープ      | 〇ボーロ<br>◎食パン<br>牛乳 ◎         | ツナ缶        | たまねぎ、はくさい                  | うるち米、じゃがいも、食パン              | かつおだし、たまごボーロ                    |
| 15<br>土 | 軟飯<br>ツナと玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーと人参の煮物<br>オレンジ        | 〇ハイハイ<br>◎どうぶつビスケット<br>◎牛乳   | ツナ缶        | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パレンシアオレンジ | うるち米                        | かつおだし、ハイハイ、マリービスケット             |
| 17<br>月 | 軟飯<br>ささみの煮物<br>ブロッコリーの煮物<br>じゃがいもとキャベツのスープ    | 〇ボーロ<br>◎にんじんクッキー<br>◎牛乳     | 鶏ささみ       | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ      | うるち米、じゃがいも、薄力粉、上白糖、食塩不使用バター | かつお・昆布だし、かつおだし、たまごボーロ、ベーキングパウダー |
| 18<br>火 | 軟飯<br>鶏ひき肉と豆腐の煮物<br>じゃがいもの煮物<br>かぼちゃとたまねぎのスープ  | 〇どうぶつビスケット<br>◎バナナ<br>◎牛乳    | 鶏ひき肉、木綿豆腐  | かぼちゃ、たまねぎ、バナナ              | うるち米、じゃがいも                  | かつおだし、マリービスケット                  |
| 19<br>水 | 軟飯<br>たら煮物<br>大根と人参の煮物<br>白菜のスープ               | 〇ハイハイ<br>◎さつまいものバター焼き<br>◎牛乳 | すけとうだら     | だいこん、にんじん、はくさい             | うるち米、さつまいも、食塩不使用バター         | かつおだし、かつお・昆布だし、ハイハイ             |
| 20<br>木 | 軟飯<br>ささみの煮物<br>人参と大根のやわらか煮<br>豆腐とたまねぎのスープ     | 〇ウエハース<br>◎どうぶつビスケット<br>◎牛乳  | 鶏ささみ、木綿豆腐  | たまねぎ、にんじん、だいこん             | うるち米                        | かつお・昆布だし、かつおだし、ウエハース、マリービスケット   |
| 21<br>金 | 食パン<br>しらすと玉ねぎの煮物<br>小松菜と人参のやわらか煮<br>ほうれん草のスープ | 〇ボーロ<br>◎ウエハース<br>◎牛乳        | しらす干し      | たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう      | 食パン                         | かつおだし、かつお・昆布だし、たまごボーロ、ウエハース     |
| 22<br>土 | 軟飯<br>鶏ひき肉とじゃがいもの煮物<br>キャベツと玉ねぎのスープ<br>バナナ     | 〇ハイハイ<br>◎どうぶつビスケット<br>◎牛乳   | 鶏ひき肉       | キャベツ、たまねぎ、バナナ              | うるち米、じゃがいも                  | かつおだし、ハイハイ、マリービスケット             |
| 24<br>月 | 軟飯<br>鶏ひき肉と豆腐の煮物<br>キャベツの煮物<br>ほうれん草のスープ       | 〇ハイハイ<br>◎バナナ<br>牛乳 ◎        | 鶏ひき肉、木綿豆腐  | キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ       | うるち米                        | かつおだし、かつお・昆布だし、ハイハイ             |
| 25<br>火 | 軟飯<br>ツナと豆腐の煮物<br>きゅうりと人参のやわらか煮<br>白菜のスープ      | 〇ボーロ<br>◎どうぶつビスケット<br>◎牛乳    | ツナ缶、木綿豆腐   | きゅうり、にんじん、はくさい             | うるち米                        | かつおだし、かつお・昆布だし、たまごボーロ、マリービスケット  |
| 26<br>水 | 軟飯<br>ささみの煮物<br>にんじんときゅうりの煮物<br>かぼちゃとたまねぎのスープ  | 〇ハイハイ<br>◎黒糖蒸しパン<br>◎牛乳      | 鶏ささみ、調製豆乳  | たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼちゃ        | うるち米、薄力粉、調合油、黒砂糖            | かつお・昆布だし、かつおだし、ハイハイ、ベーキングパウダー   |
| 27<br>木 | 軟飯<br>鮭の煮物<br>さつまいも煮物<br>小松菜と玉ねぎのスープ           | 〇ボーロ<br>◎ウエハース<br>◎牛乳        | さけ         | こまつな、たまねぎ                  | うるち米、さつまいも                  | かつおだし、かつお・昆布だし、たまごボーロ、ウエハース     |
| 28<br>金 | 軟飯<br>ささみとたまねぎの煮物<br>たまねぎと人参のやわらか煮<br>オレンジ     | 〇ハイハイ<br>◎焼きかぼちゃ<br>◎牛乳      | 鶏ささみ       | たまねぎ、にんじん、パレンシアオレンジ、かぼちゃ   | うるち米、調合油                    | かつお・昆布だし、ハイハイ                   |
| 29<br>土 | 軟飯<br>ツナと野菜の煮物<br>豆腐とたまねぎのスープ                  | 〇ハイハイ<br>◎どうぶつビスケット<br>◎牛乳   | ツナ缶、木綿豆腐   | キャベツ、たまねぎ                  | うるち米                        | かつおだし、ハイハイ、マリービスケット             |
| 31<br>月 | 軟飯<br>ツナと玉ねぎの煮物<br>じゃがいもの煮物<br>ほうれん草のスープ       | 〇ハイハイ<br>◎りんごのコンポート<br>◎牛乳   | ツナ缶        | たまねぎ、ほうれんそう、りんご            | うるち米、じゃがいも                  | かつおだし、かつお・昆布だし、ハイハイ             |