

5月離乳食献立表

【目安量】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす
 中期：七倍粥50～80g + 野菜30g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50～70g
 後期：全粥（5倍粥）90g + 野菜40g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g
 完了期：軟飯90g + 野菜50g + 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

青山保育園

月齢	離乳初期（5～6か月頃）	離乳中期（7～8か月頃）	離乳後期（9～11か月頃）	離乳完了期（12～18か月頃）	離乳後期（9～11か月頃）	離乳完了期（12～18か月頃）
日	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より滑味	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より滑味
1 水	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 白菜の煮浸し	全粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 白菜の煮浸し すまし汁(鮭、わかめ)	軟飯 すき焼き風煮 もやし和え物(しょうゆで味付け、 (リンク先)) すまし汁(鮭、わかめ) バナナ	全粥 人参入りお粥 きゅうりスティック	蒸しパン(リンク先)
2 木	つぶし粥 小松菜のペースト 大根のペースト	七倍粥 豆腐のとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し	全粥 豆腐のとろみ煮 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(大根、しめじ)	軟飯 鶏肉の竜田焼き 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(大根、しめじ)	全粥 白菜の煮浸し すまし汁(人参)	クッキー
7 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐のとろみ煮 人参あんかけ 大根の煮物	全粥 豆腐のとろみ煮 人参あんかけ 大根の煮物 すまし汁(小松菜、しめじ)	軟飯 鶏肉の細り焼き 大根サラダ ミルクスープ	全粥 じゃが芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ、人参)	ふかし芋(じゃが芋) 味噌汁(玉ねぎ、人参)
8 水	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 豆腐のとろみ煮 玉ねぎと人参の煮物	全粥 豆腐のとろみ煮 玉ねぎと人参の煮物 味噌汁(鮭)	軟飯 カレーの塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁(ブロッコリー、玉ねぎ) オレンジ	パン粥 玉ねぎと人参の煮物 すまし汁(人参)	パンせんべい(リンク先)
9 木	つぶし粥 ほうれん草のペースト 白菜のペースト	豆腐のとろみ煮 白菜、人参入り ほうれん草の煮浸し	うどん(鶏さきみ、白菜、人参入り) ほうれん草の煮浸し バナナヨーグルト	五目うどん 厚揚げの焼切焼き フルーツヨーグルト	全粥 白菜の煮浸し 味噌汁(ほうれん草)	おかかおにぎり 味噌汁(ほうれん草)
10 金	つぶし粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 豆腐の人参あんかけ 小松菜の煮浸し	全粥 豆腐の人参あんかけ 小松菜の煮浸し すまし汁(えのき)	軟飯 肉味噌豆腐 ひらひらなます すまし汁(小松菜、えのき)	全粥 かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐)	かぼちゃクッキー
11 土	つぶし粥 玉ねぎのペースト 大根のペースト	七倍粥 豆腐と大根の煮物 人参の煮物	全粥 豆腐と大根の煮物 人参の煮物 味噌汁(わかめ)	牛乳(軟飯)(リンク先) 高野豆腐の煮物 味噌汁(大根、わかめ)	全粥 玉ねぎとじめじの煮物 すまし汁(鮭)	おにぎり すまし汁(鮭)
13 日	つぶし粥 カレイのペースト さつま芋のペースト	七倍粥 カレイのとろみ煮 ツナと人参の煮物	全粥 カレイのとろみ煮 ツナと人参の煮物 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ)	軟飯 カレイの黄金焼き 人参しりしり 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ) バナナ	さつま芋粥 すまし汁(わかめ)	ふかし芋(さつま芋) すまし汁(わかめ)
14 月	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐のあんかけ(玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し	全粥 豆腐のあんかけ(玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し ヨーグルト	キーマカレー(軟飯) キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	全粥 野菜スティック(きゅうり、人参) 味噌汁(キャベツ)	豆腐入り白パン
15 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 ツナじゃが煮(ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参) 小松菜の煮浸し	全粥 鶏じゃが(鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、いんげん) 小松菜の煮浸し すまし汁(しめじ、わかめ)	軟飯 鶏じゃが 小松菜のおかか和え かきたま汁(しめじ、わかめ)	全粥 ツナとほうれん草の煮物 味噌汁(人参)	スパゲティやわらか煮 (ツナ、ほうれん草、人参入り)
16 水	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭のとろみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 鮭のとろみ煮 白菜と人参の煮浸し 味噌汁(鮭)	軟飯 鮭フライ ひじきの炒め煮 豆腐味噌汁(白菜、厚揚げ) みかん缶	ひじきと人参入りお粥 すまし汁(白菜)	ひじきと人参入りおにぎり すまし汁(白菜)
17 木	つぶし粥 豆腐のペースト 南瓜のペースト	七倍粥 豆腐の人参あんかけ 南瓜の煮物	全粥 豆腐の人参あんかけ 南瓜の煮物 味噌汁(キャベツ、わかめ)	軟飯 野菜たっぷり豚肉の生炒め 南瓜の煮物 すまし汁(豆腐、わかめ)	全粥 もやしと人参の煮物 すまし汁(エリンギ)	マカロニあかわ
18 金	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と小松菜の煮物 キャベツの煮浸し	全粥 豆腐と小松菜の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(えのき、鮭)	厚揚げのそぼろ煮(軟飯)(リンク先) キャベツの昆布和え すまし汁(えのき、鮭)	全粥 小松菜と人参の煮浸し 味噌汁(玉ねぎ)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
20 日	つぶし粥 豆腐のペースト	七倍粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 人参の煮物	全粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 人参の煮物 味噌汁(わかめ)	軟飯 煮込み そぼろ納豆 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	さつま芋粥 すまし汁(人参)	さつま芋の甘煮(リンク先)
21 月	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナじゃが煮(ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し	全粥 ツナじゃが煮(ツナ、じゃが芋、玉ねぎ、人参) キャベツの煮浸し すまし汁(しめじ)	ロールパン トマトのチキンチュー とキャベツのサラダ(リンク先) オレンジ	しらすりお粥 味噌汁(しめじ)	わかめしらすおにぎり 味噌汁(しめじ)
22 火	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐と人参の煮物 ほうれん草の煮浸し	全粥 豆腐と人参の煮物 ほうれん草の煮浸し すまし汁(鮭)	軟飯 せむし西京焼き 切干大根と野菜の炒め煮 すまし汁(豆腐、ほうれん草)	全粥 豆腐と人参の煮物 味噌汁(いんげん)	セサミクッキー
23 水	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 豆腐とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物	全粥 豆腐とブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	塩バターラーメン じゃが芋とブロッコリーのマヨネーズ 焼き バナナ	鮭入りお粥 すまし汁(もやし、人参)	鮭おにぎり すまし汁(もやし、人参)
24 木	つぶし粥 キャベツのペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し	全粥 鶏さきみと玉ねぎのとろみ煮 キャベツと人参の煮浸し 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯 ミートボール キャベツと人参のサラダ(リンク先) 野菜スープ(カレー粉、 リンク先)	全粥 しいたけの煮物 すまし汁(キャベツ)	パウンドケーキ(レーズン)
25 金	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と白菜の煮物 人参の煮物	全粥 豆腐と白菜の煮物 人参の煮物 すまし汁(わかめ)	鶏照り焼き丼(軟飯) もやしきゅうりのツナ和え わかめスープ	全粥 野菜スティック(きゅうり、人参) 味噌汁(もやし)	おにぎり 味噌汁(もやし)
27 日	つぶし粥 白菜のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐のとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 カレイのとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し ヨーグルト	軟飯 タラのカラフル焼き ほうれん草と人参のナムル 中華スープ(豆腐、わかめ) ヨーグルト	全粥 白菜の煮浸し すまし汁(しめじ、人参)	おにぎり すまし汁(しめじ、人参)
28 月	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 豆腐と小松菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し	全粥 豆腐と小松菜の煮物 キャベツと人参の煮浸し すまし汁(玉ねぎ)	食パン 鶏肉のソテー 小松菜とコーンのソテー コーンスープ	ツナ入りお粥 味噌汁(小松菜)	ツナおにぎり 味噌汁(小松菜)
29 火	つぶし粥 玉ねぎペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとろみ煮 ブロッコリーと人参の煮物	全粥 鶏さきみと玉ねぎのとろみ煮 ブロッコリーと人参の煮物 味噌汁(しめじ)	ハヤシライス(軟飯)(リンク先) ブロッコリーサラダ オレンジ	人参入りお粥 すまし汁(玉ねぎ)	にんじんホットケーキ
30 水	つぶし粥 白菜のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐のとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 鮭のとろみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(大根)	軟飯 鮭のごま焼き 五目焼き 味噌汁(厚揚げ、大根) バナナ	全粥 大根の煮物 すまし汁(もやし)	おにぎり すまし汁(もやし)
31 木	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物	全粥 鶏さきみとキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ、人参)	軟飯 鶏肉のから揚げ(リンク先) マヨネーズ(リンク先) 野菜ソバ	全粥 鶏のきんとと玉ねぎの煮物 味噌汁(キャベツ)	おにぎり 味噌汁(キャベツ)