



5月 離乳食献立表



LIFESCHOOL 塩浜こどものいえ

| 日にち | | 前期食 | | 中期食 | | 後期食 | | | |
|---------------|---|------------------------|--------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|------------------------------------|--------------|------------------------------------|
| | | 午前食 | 午後食 | 午前食 | 食材 | 午前食 | 食材 | 午後食 | 食材 |
| 1 | 金 | うどんペースト じゃがいもペースト | 春野菜のうどん | うどん 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ アスパラガス | うどん 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ アスパラガス 塩 | 春野菜のうどん | うどん 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ アスパラガス 塩 | 豆腐の洋風がゆ | 米 絹豆腐 じゃがいも キャベツ トマト しょうゆ |
| 2 16 30 | 土 | 10倍がゆ さつまいもペースト | 野菜たっぷり雑炊 | 米 絹豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜 | 米 絹豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜 みそ | 野菜たっぷり雑炊 | 米 絹豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜 みそ | 納豆うどん | うどん 納豆 にんじん レタス にらしょうゆ |
| 7 | 木 | 10倍がゆ じゃがいもペースト | 鶏のあっさり雑炊 | 米 鶏ひき肉 たまねぎ じゃがいも きゅうり | 米 鶏ひき肉 たまねぎ じゃがいも きゅうり 塩 | 鶏のあっさり雑炊 | 米 鶏ひき肉 たまねぎ じゃがいも きゅうり 塩 | 三色野菜のうどん | うどん 絹豆腐 玉ねぎ ほうれん草 にんじん みそ |
| 8 22 | 金 | 10倍がゆ かれい・ほうれん草ペースト | かれいと人参のおかゆ | 米 かれい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 | 米 かれい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ | かれいと人参のおかゆ | 米 かれい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しょうゆ | ささみと野菜のうどん | うどん 鶏ささみ にんじん じゃがいも チンゲン菜 塩 |
| 9 23 | 土 | 10倍がゆ 玉ねぎペースト | 豆腐のあったかおじや | 米 絹豆腐 にんじん 玉ねぎ ピーマン | 米 絹豆腐 にんじん 玉ねぎ ピーマン 塩 | 豆腐のあったかおじや | 米 絹豆腐 にんじん 玉ねぎ ピーマン 塩 | かぶと納豆の和風雑炊 | 米 納豆 にんじん かぶ じゃがいも しょうゆ |
| 11 25 | 月 | 10倍がゆ にんじん・豆腐ペースト | 豚と野菜の洋風がゆ | 米 豚ひき肉 にんじん かぶ きゅうり | 米 豚ひき肉 絹豆腐 にんじん かぶ きゅうり しょうゆ | 豚と野菜の洋風がゆ | 米 豚ひき肉 絹豆腐 にんじん かぶ きゅうり しょうゆ | 旬野菜の煮込みうどん | うどん 絹豆腐 じゃがいも 玉ねぎ アスパラガス 塩 |
| 12 26 | 火 | うどんペースト チンゲンサイペースト | 豚ひき肉の煮込みうどん | うどん 豚挽き肉 かぶ チンゲン菜 にんじん | うどん 豚ひき肉 チンゲン菜 にんじん かぶ みそ | 豚ひき肉の煮込みうどん | うどん 豚ひき肉 チンゲン菜 にんじん かぶ みそ | しらすとトマトのリゾット | 米 しらす にんじん 玉ねぎ トマト 塩 |
| 13 27 | 水 | 10倍がゆ かれい・キャベツペースト | カレイがゆ | 米 カレイ 小松菜 キャベツ じゃがいも | 米 カレイ 小松菜 キャベツ じゃがいも 塩 | カレイがゆ | 米 カレイ 小松菜 キャベツ じゃがいも 塩 | ささみ入りうどん | うどん 鶏ささみ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー みそ |
| 14 28 | 木 | 10倍がゆ 玉ねぎペースト | アスパラと豚ひき肉の 洋風がゆ | 米 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ アスパラガス | 米 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ アスパラガス しょうゆ | アスパラと豚ひき肉の 洋風がゆ | 米 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ アスパラガス しょうゆ | 納豆スタミナうどん | うどん 納豆 じゃがいも キャベツ ほうれん草 塩 |
| 15 29 | 金 | 10倍がゆ きゅうりペースト | かぼちゃのほくほくおじや | 米 鶏ひき肉 かぼちゃ きゅうり もやし | 米 鶏ひき肉 絹豆腐 かぼちゃ きゅうり もやし 塩 | かぼちゃのほくほくおじや | 米 鶏ひき肉 絹豆腐 かぼちゃ きゅうり もやし 塩 | 彩り野菜のうどん | うどん 絹豆腐 にんじん 玉ねぎ にら みそ |
| 18 | 月 | 10倍がゆ 玉ねぎペースト | 鶏そぼろがゆ | 米 鶏ひき肉 大根 きゅうり アスパラガス | 米 鶏ひき肉 絹豆腐 大根 きゅうり アスパラガス 塩 | 鶏つくねの塩がゆ | 米 鶏ひき肉 絹豆腐 大根 きゅうり アスパラガス 塩 | 彩り野菜と豆腐のうどん | うどん 絹豆腐 にんじん 玉ねぎ レタス しょうゆ |
| 19 | 火 | 10倍がゆ 大根ペースト | 豚そぼろのさっぱりおじや | 米 豚ひき肉 玉ねぎ 大根 きゅうり | 米 豚ひき肉 玉ねぎ 大根 きゅうり しょうゆ | 豚そぼろのさっぱりおじや | 米 豚ひき肉 玉ねぎ 大根 きゅうり しょうゆ | しらす入りうどん | うどん しらす にんじん ピーマン アスパラガス 塩 |
| 20 | 水 | 10倍がゆ 豆腐・キャベツペースト | 中華風がゆ | 米 豚ひき肉 にんじん キャベツ ピーマン | 米 豚ひき肉 絹豆腐 にんじん キャベツ ピーマン みそ | 中華風がゆ | 米 豚ひき肉 絹豆腐 にんじん キャベツ ピーマン みそ | 緑煮うどん | うどん 絹豆腐 きゅうり 玉ねぎ アスパラガス しょうゆ |
| 21 | 木 | 10倍がゆ にんじんペースト | 鮮やか野菜の雑炊 | 米 豚ひき肉 にんじん 小松菜 もやし | 米 豚ひき肉 にんじん 小松菜 もやし しょうゆ | 鮮やか野菜の雑炊 | 米 豚ひき肉 にんじん 小松菜 もやし しょうゆ | 納豆ねばねばうどん | うどん 納豆 大根 ねぎ チンゲン菜 塩 |

※都合により食材が一部変更になる場合があります。

※食べたことのない食材は提供日までにお試しください。

