



2022年 5月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



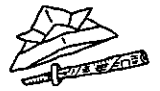
日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
2 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 大根の煮物 かぼちゃのヨーグルト和え みそ汁 (キャベツ)	そぼろあんかけ丼 大根の煮物 かぼちゃのヨーグルト和え みそ汁 (キャベツ)	おかゆ にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん だいこん にんじん かぼちゃ ヨーグルト キャベツ
	おやつ	食パンスティック 野菜スープ			食パン キャベツ だいこん たまねぎ にんじん
6 (金)	昼食	おかゆ 野菜の炒め煮 ほうれん草と豆腐煮 みそ汁 (大根)	おかゆ 野菜の炒め煮 ほうれん草と豆腐煮 みそ汁 (大根)	おかゆ 野菜ペースト ほうれん草と豆腐のペースト かつおだし汁	米 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 豆腐 大根
	おやつ	ひじき雑炊 みかん			米 ひじき にんじん みかん缶
7 (土)	昼食	おかゆ 白身魚とポテトの煮物 ほうれん草と大根のツナ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚とポテトの煮物 ほうれん草と大根のツナ煮 野菜スープ	おかゆ 白身魚とポテトのペースト ほうれん草と大根のペースト かつおだし汁	米 キング ジャがいも ほうれん草 だいこん にんじん ツナ缶 キャベツ たまねぎ
	おやつ	わかめ粥 バナナ			米 わかめ バナナ
9 (月)	昼食	おかゆ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 キャベツとしらす煮 冬瓜スープ	おかゆ 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 キャベツとしらす煮 冬瓜スープ	おかゆ かぼちゃペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏肉 かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん しらす干し 冬瓜
	おやつ	さつまいも粥 バナナ			米 さつまいも バナナ
10 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の豆乳煮 わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の豆乳煮 わかめスープ (玉ねぎ)	おかゆ 大根・にんじんペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 大根 にんじん 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん だし汁 豆乳 わかめ 玉ねぎ
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 ほうれん草 にんじん みかん缶
11 (水)	昼食	おかゆ 白身魚のトマト煮 白菜と麩のやわらか煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚のトマト煮 白菜と麩のやわらか煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚とトマトのペースト 白菜とにんじんのペースト かつおだし汁	米 キング トマト たまねぎ 洋風だし 麩 はくさい こまつな にんじん だし汁
	おやつ	青菜としらすの雑炊 バナナ			米 しらす干し こまつな にんじん バナナ
12 (木)	昼食	おかゆ 大根のそぼろ煮 マカロニと野菜の豆乳煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 大根のそぼろ煮 マカロニと野菜の豆乳煮 みそ汁 (ほうれん草)	おかゆ 大根・にんじんペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 だいこん にんじん ピーマン マカロニ キャベツ たまねぎ クリームコーン 豆乳 洋風だし ほうれん草
	おやつ	豆腐と青菜のスープ ベビーせんべい			豆腐 ほうれん草 キャベツ にんじん だし汁 ベビーせんべい
13 (金)	昼食	おかゆ じゃがいもとなすのみそ煮 豆腐のそぼろあん みそ汁 (だいこん)	おかゆ じゃがいもとなすのみそ煮 豆腐のそぼろあん みそ汁 (だいこん)	おかゆ じゃがいも・にんじんペースト 豆腐のつぶし煮 かつおだし汁	米 豚肉 ジャがいも なす 豆腐 玉ねぎ にんじん ピーマン だし汁 みそ 鶏ひき肉 豆腐 大根
	おやつ	野菜雑炊 みかん缶			米 キャベツ にんじん みかん缶
14 (土)	昼食	野菜煮込みうどん さつまいもの甘煮 みかんヨーグルト和え	おかゆ 野菜とうどん煮 さつまいもマッシュ かつおだし汁	おかゆ 野菜ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	うどん (小麦) とりさきみ キャベツ たまねぎ にんじん さつまいも ヨーグルト (乳) みかん缶 だし汁
	おやつ	わかめ雑炊 バナナ			米 わかめ にんじん バナナ
16 (月)	昼食	そぼろあんかけ丼 ポテトサラダ みそ汁 (もずく) バナナ (スライス)	そぼろあんかけ丼 マッシュポテトサラダ みそ汁 (もずく) バナナ (つぶし)	おかゆ にんじんペースト ポテトペースト かつおだし汁	米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも にんじん きゅうり もずく みそ バナナ
	おやつ	しらすとひじきのお粥 りんご (スライス)			米 しらす干し ひじき りんご
17 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 にんじんとキャベツのツナ煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 にんじんとキャベツのツナ煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ じゃがいも・ほうれん草ペースト にんじん・キャベツペースト かつおだし汁	米 鶏肉 ジャがいも にんじん ほうれん草 にんじん キャベツ ツナ缶 冬瓜
	おやつ	食パンスティック マカロニトマトスープ			食パン マカロニ 鶏ひき肉 トマトソース 豆腐 キャベツ にんじん だし汁 洋風だし
18 (水)	昼食	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 (じゃが芋・こまつな)	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮 ほうれん草の煮物 みそ汁 (じゃが芋・こまつな)	おかゆ 白身魚のコーンクリーム煮ペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 キング クリームコーン たまねぎ にんじん ほうれん草 にんじん じゃがいも こまつな
	おやつ	鶏雑炊 ヨーグルト			米 鶏ひき肉 こまつな にんじん ヨーグルト

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



2022年 5月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料	
19 (木)	昼食	お誕生会 (お弁当)				
	おやつ	しらす雑炊 バナナ			米 しらす干し ほうれんそう にんじん バナナ	
20 (金)	昼食	おかゆ 大根とツナの煮物 さつまいもとひじきの煮物 そば汁	おかゆ 大根とツナの煮物 さつまいもマッシュ かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 ツナ缶 だいこん にんじん ひじき さつまいも にんじん 沖繩そば (小麦・大豆) だし汁	
	おやつ	ポロポロジュース みかん			米 ひじき にんじん みかん缶	
21 (土)	昼食	おかゆ 魚と豆腐の煮物 肉じゃが みそ汁 (だいこん)	おかゆ 魚と豆腐の煮物 じゃがいもの煮物 みそ汁 (だいこん)	おかゆ 魚と豆腐のペースト 野菜ペースト かつおだし汁	米 キング 豆腐 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん 大根	
	おやつ	しらすとわかめのお粥 バナナ			米 しらす わかめ バナナ	
23 (月)	昼食	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツのだし煮 大根スープ	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツのだし煮 冬瓜スープ	おかゆ じゃがいものトマト煮ペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン トマト キャベツ にんじん 大根	
	おやつ	きなこトースト みかん			食パン マーガリン グラニュー糖 きな粉 みかん缶	
24 (火)	昼食	おかゆ 魚とかぼちゃの煮物 ひじきと野菜の煮物 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 魚とかぼちゃの煮物 キャベツのだし煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 魚とかぼちゃのペースト キャベツのだし煮 かつおだし汁	米 キング かぼちゃ ひじき 豚肉 キャベツ にんじん 冬瓜	
	おやつ	野菜雑炊 りんご (スライス)			米 キャベツ にんじん りんご	
25 (水)	昼食	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 大根とツナの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 大根とツナの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 大根・にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ ツナ缶 だいこん にんじん いんげん だし汁	
	おやつ	鶏と野菜の雑炊 (0~2歳児) バナナ			米 鶏ひき肉 ほうれんそう にんじん バナナ	
26 (木)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ 白菜のやわらか煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ 野菜ペースト かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	
	おやつ	一口おにぎり (あおのり) みかん			米 膏のり粉 みかん缶	
27 (金)	昼食	おかゆ 鶏ささみと大根のトマト煮 さつまいものお焼き みそ汁 (はくさい)	おかゆ 鶏ささみと大根のトマト煮 さつまいもマッシュ みそ汁 (はくさい)	おかゆ 大根のトマトペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 ささ身 だいこん たまねぎ にんじん ビーマン ホールトマト さつまいも ほうれんそう 小麦粉 きな粉 はくさい	
	おやつ	煮込みうどん くだもの			うどん (小巻) ささ身 だいこん にんじん ほうれんそう だし汁 バナナ	
28 (土)	昼食	おかゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 かぼちゃとりんごの甘煮 みそ汁 (大根・わかめ)	おかゆ 豆腐と青菜のとろみ煮 かぼちゃとりんごのマッシュ みそ汁 (大根・わかめ)	おかゆ 豆腐と青菜のペースト かぼちゃとりんごのペースト かつおだし汁	米 豆腐 ほうれんそう かぼちゃ りんご 大根 わかめ	
	おやつ	わかめ粥 バナナ			米 わかめ バナナ	
30 (月)	昼食	おかゆ 野菜みそうどん キャベツとしらす煮 りんごヨーグルト	おかゆ 野菜うどん煮 キャベツとしらす煮 かつおだし汁	おかゆ キャベツとしらすのペースト おろしりんご かつおだし汁	うどん (小巻) とりさき たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん しらす干し りんご ヨーグルト だし汁	
	おやつ	野菜雑炊(わかめ) みかん			米 キャベツ わかめ にんじん みかん缶	
31 (火)	昼食	おかゆ 魚とじゃがいもの煮物 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 (なす)	おかゆ 魚とじゃがいもの煮物 豆腐とほうれん草の煮物 みそ汁 (なす)	おかゆ 魚とじゃがいものペースト ほうれん草・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも 豆腐 ほうれんそう にんじん なす	
	おやつ	ひじき粥 くだもの			米 ひじき バナナ	



保育園では食物アレルギーの観点から、基本的にはご家庭で数回与えて問題のなかった食材をお子様
様に提供しています。ご家庭での離乳食の進み具合を保護者、保育士、調理師間で共有するために毎月
1回の離乳食食材チェック表の記入・提出のご協力をよろしくお願ひ致します。また、ご家庭で新
しい食材に挑戦して食べられる食材が増えたときは、保育士のほうへ連絡帳や口頭でお伝えください。
お子様が楽しくおいしく離乳食を進めていけるよう、協力していきましょう♪