

2022年度 5月 献立表(離乳食・中期)



曜	日		献立名		材料名				栄養価 134kcal たんぱく質 脂質 食塩	
			昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	その他		
月	2		おかゆ はるさめスープ かぼちゃと鶏の煮物	小松菜チーズ粥	わかめ,鶏ささ身,パル メザンチーズ	米,はるさめ,かたくり 粉	プロッコリー,かぼ ちゃ,玉葱,こまつな	水,だし汁	332kcal 10.2g 10.7g 0.3g	
火		17	31	おかゆ 和風スープ(人参・玉葱) 鮭の野菜あんかけ	ふわふわミルク麩	鮭,粉ミルク,あおのり	米,かたくり粉,麩	にんじん,玉葱,こまつ な,もやし	水,だし汁,お湯	326kcal 10.0g 13.4g 0.3g
水		18	おかゆ チンゲンサイのスープ 鶏の二色野菜煮	フルーツヨーグルト(りん ご)	鶏ささ身,ヨーグルト	米,かたくり粉	チンゲンサイ,玉葱,プ ロッコリー,にんじん, りんご	水,だし汁	303kcal 10.4g 11.4g 0.3g	
木		19	おかゆ みそ汁(小松菜と豆腐) ひじきとさつま芋のうま煮 果物(りんご・バナナ)	青のりパン粥	絹ごし豆腐,鶏ささ身, ひじき(乾),粉ミルク, あおのり	米,さつまいも,かたく り粉,食パン	こまつな,にんじん,も やし,果物(りんご・ バナナ)	水,だし汁,みそ,お湯	377kcal 11.8g 13.1g 0.6g	
金	6	20	スープパゲティ 高野豆腐の含め煮	ふわふわきなこ麩	ツナ缶(水煮),凍り 豆腐,わかめ,粉ミル ク,きな粉(大豆)	スパゲッティ,かたく り粉,さつまいも,麩	玉葱,にんじん	だし汁,お湯	336kcal 10.9g 12.7g 0.3g	
月	9	23	おかゆ 和風スープ(麩とわかめ) チキンポパイ煮	フルーツゼリー(りんご)	わかめ,鶏ささ身,粉麩 天	米,麩,かたくり粉	ほうれんそう,にんじ ん,キャベツ,りんご 濃縮還元ジュース	水,だし汁	292kcal 9.2g 10.5g 0.3g	
火	10	24	おかゆ みそ汁(さつまいも) しらす野菜煮	きな粉粥	しらす干し,きな粉 (大豆)	米,さつまいも,かたく り粉	にんじん,こまつな,も やし	水,だし汁,みそ	320kcal 9.5g 10.8g 0.7g	
水	11	25	おかゆ 豆腐スープ 鶏と三色野菜のうま煮	果物(バナナ)	絹ごし豆腐,鶏ささ身	米,じゃがいも,かたく り粉	チンゲンサイ,にんじ ん,キャベツ,バナナ	水,だし汁	309kcal 9.3g 10.8g 0.2g	
木	12	26	三色うどん かぼちゃの含め煮 果物(りんご)	青菜粥	鶏ささ身,わかめ,かつ お節	うどん(ゆで),かたく り粉,米	にんじん,かぼちゃ,り んご,こまつな	だし汁,水	325kcal 9.9g 10.6g 0.3g	
金	13	27	おかゆ 野菜スープ チキンのクリームコーン煮	チーズパン粥	鶏ささ身,粉ミルク,パ ルメザンチーズ	米,かたくり粉,食パン	キャベツ,にんじん,こ まつな,玉葱,クリー ムコーン缶	水,だし汁,お湯	363kcal 11.7g 12.8g 0.6g	
月	16	30	おかゆ みそ汁(大根) 鶏と青菜の煮びたし	ツナ粥	鶏ささ身,ツナ缶(水 煮)	米,かたくり粉	だいこん,ほうれんそ う,玉葱,にんじん	水,だし汁,みそ	313kcal 10.1g 10.6g 0.3g	

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

