

2023年 5月

離乳食献立表 (中期食)

アルテ子どもと木幼保園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名
1・15・29 月	昼食	全粥 そぼろ煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉 キャベツ、にんじん こまつな、米みそ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	くたくたうどん じゃがいも煮	干しうどん、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 じゃがいも
2・16・30 火	昼食	全粥 鮭のトマト風味焼き キャベツのソテー 新たまねぎのスープ	米 さけ、トマトピューレ キャベツ、にんじん たまねぎ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	パン粥 鶏肉と小松菜のミルクシチュー	無添加食パン 鶏ささ身、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、育児用ミルク
6・20 土	昼食	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 スープ	マカロニ・スパゲティ、鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、水、片栗粉 じゃがいも にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	ツナそぼろ粥(軟飯) 野菜たっぷりみそ汁	米、ツナ水煮缶 キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ
8・22 月	昼食	全粥 つみれのみそ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	米 鶏ささ身、たまねぎ、米みそ、やさいスープ ほうれん草、にんじん、かつお節 キャベツ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	全粥 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米 木綿豆腐、キャベツ、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁、片栗粉 たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ
9・23 火	昼食	全粥 鮭のそぼろ煮 にんじんのスープ煮 野菜スープ	米 さけ、やさいスープ、片栗粉 にんじん たまねぎ、キャベツ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	パン粥 ポトフ風スープ	無添加食パン 鶏ささ身、じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁
10・24 水	昼食	全粥 お豆腐団子煮 小松菜のおかか和え みそ汁	米 木綿豆腐、鶏ささ身、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 こまつな、もやし、にんじん、かつお節 キャベツ、かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	くたくたうどん にんじんの出汁煮	干しうどん、ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 にんじん、かつお・昆布だし汁
11・25 木	昼食	全粥 さけのくず煮 大根と人参の含め煮 みそ汁	米 さけ、やさいスープ、片栗粉 だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 こまつな、米みそ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	パン粥 かぼちゃ煮 豆腐入りスープ	無添加食パン かぼちゃ、やさいスープ 木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かつお・昆布だし汁
12 金	昼食	そぼろあんかけ粥 にんじんの出汁煮 すまし汁	米、鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、米みそ、かつお・昆布だし汁、片栗粉 にんじん キャベツ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	パン粥 キャベツとツナのミルク煮 たまねぎスープ	無添加食パン キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、育児用ミルク たまねぎ、かつお・昆布だし汁
13 土	昼食	パン粥 キャベツとにんじんサラダ チキンとトマトのスープ	無添加食パン キャベツ、にんじん 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマトピューレ、やさいスープ
	午後おやつ	きな粉粥 ツナとじゃがいも煮 みそ汁	米、きな粉 ツナ水煮缶、じゃがいも、やさいスープ キャベツ、にんじん、たまねぎ、米みそ、かつお・昆布だし汁
17・31 水	昼食	全粥 チキンのトマト煮 カラフルサラダ みそ汁	米 鶏ささ身、たまねぎ、トマトピューレ、かつお・昆布だし汁 じゃがいも、にんじん キャベツ、かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後おやつ	パン粥 野菜のポタージュスープ にんじん煮	無添加食パン 木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 にんじん
18 木	昼食	全粥 鮭のみそ煮 じゃが煮 すまし汁	米 さけ、ごま、米みそ じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、かつお・昆布だし汁 キャベツ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	しらすおと青菜のお粥 具沢山みそ汁	米、しらす、こまつな だいこん、にんじん、木綿豆腐、米みそ、かつお・昆布だし汁
19 金	昼食	鮭粥 茹で野菜のおかか和え お花にんじん	米、さけ ブロッコリー、カリフラワー、かつお節 にんじん、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	和風スパゲッティ ミルクスープ	スパゲティ、ツナ水煮缶、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 にんじん、育児用ミルク、やさいスープ
26 金	昼食	全粥 ふんわりハンバーグ じゃがいもサラダ すまし汁	米 鶏ささ身、にんじん、たまねぎ、片栗粉、トマトピューレ じゃがいも、にんじん キャベツ、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 パン粥とにんじんジャム キャベツとツナのミルク煮 たまねぎスープ	牛乳 無添加食パン、にんじん キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、育児用ミルク たまねぎ、かつお・昆布だし汁