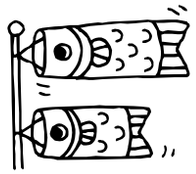
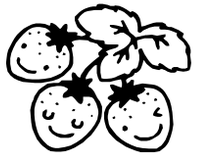
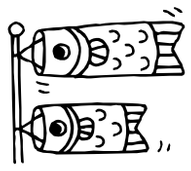
5月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝のおやつ 昼食		1 ぶどうゼリー ごはん　わかめの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼 野菜炒め　パイン缶	2 丸ぼうろ ハンダマこいのぼりランチ 若竹汁　和風ハンバーグ もやしとちくわのゴマ和え　みかん缶	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
3時のおやつ		かぼちゃの包み揚げ りんご　ミルク	パフェケーキ ミルク			
朝のおやつ 昼食	7 五穀ビスケット ベジタブルカレー コンソメスープ 野菜のごまマヨ和え	8 黒棒 ごはん　じゃが芋の味噌汁 さばの竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー　パイン缶	9 ヨーグルト ごはん　コーンスープ 鶏肉のトマトソース煮 ごまポテト　ブロッコリーサラダ	10 カル鉄スティック ごはん　キャベツの味噌汁 魚の梅マヨ焼き　トマト ほうれん草の白和え	11 Feウエハース マージンごはん　小松菜の味噌汁 豚肉の香味焼き　みかん缶 野菜炒め	12 ツナ卵サンド チキンクリームスープ
3時のおやつ	手づくりちんすこう バナナ　ミルク	豆乳くずもち　オレンジ ミルク	かぼちゃケーキ ミルク	スイートポテト ミルク	はとむぎおこし バナナ　ミルク	
朝のおやつ 昼食	14 こざかなせんべい タコライス もずくスープ　マッシュポテト ミニゼリー	15 豆乳 麦ごはん　ほうれん草の味噌汁 さばの西京焼き きゅうりの和え物　黄桃	16 たまごボーロ ごはん　イナムドゥチ 豆腐チャンプルー　ぶどう ごぼうサラダ	17 ハーベストセサミ ごはん　冬瓜の味噌汁 じゃが芋と鶏肉の煮物 切り干し大根サラダ　パイン缶	18 カルシウムせんべい お子様ランチ　ミネストローネ 白身魚のカレー天ぷら モーウイサラダ　みかん缶	19 おにぎり 味噌けんちん汁
3時のおやつ	紅芋とりんごのケーキ ミルク	ストーンクッキー バナナ　ミルク	フロランタン　りんご ミルク	揚げパン ミルク	ケーキ ミルク	
朝のおやつ 昼食	21 胚芽ビスケット ハヤシライス 中華きゅうり 元気ヨーグルト	22 アンパンマンせんべい ごはん　豆腐の味噌汁 さんまのしそチーズ焼き ひじきの旨煮　ミニトマト	23 ミレービスケット 沖縄そば 小松菜とコーンの和え物 バナナ	24 野菜スティック ごはん　しめじの味噌汁 鮭のコーンクリーム焼き スタミナサラダ　ミニゼリー	25 焼き芋 ごはん　納豆みそ かぼちゃの味噌汁　チキンの煮付け ほうれん草ナムル　みかん缶	26 マーボー丼 コンソメスープ
3時のおやつ	カラメルバナナケーキ ミルク	ビスコ ミルク	しらす昆布おにぎり スティックきゅうり　お茶	黒糖蒸しパン ミルク	プリン　りんご クラッカー	
朝のおやつ 昼食	28 マリービスケット 麦ごはん　鶏肉と冬瓜のすまし汁 豆腐のオムレツ　黄桃 ブロッコリーサラダ	29 動物ビスケット ごはん　大根の味噌汁 鶏肉のごま味噌焼き クーブイリチー　パイン缶	30 まがりせんべい ごはん　なすの味噌汁 さばの照焼き　黄桃 野菜炒め	31 棒チーズ マージンごはん　へちまの味噌汁 鶏レバーのケチャップ煮 人参いりちー　みかん缶		
3時のおやつ	芋カステラ 豆乳	カルピスゼリー バナナ　ハーベストセサミ	もずく天ぷら 桑茶	ゴマフレーク　バナナ ミルク		

浦添市保育課　平成30年5月

5月離乳食予定献立表

5月	昼食						
	離乳後期（９～11ヶ月） 歯茎でつぶせるかたさ 献立		離乳中期（７～８ヶ月） 舌でつぶせる柔らかいもの 献立		離乳初期（５～６ヶ月） なめらかなペースト状 献立		午後3：00 8ヶ月頃から
1　火	全がゆ～軟飯 だし汁 野菜と鶏ささみの軟らか煮	米　鶏ささみ キャベツ　玉葱 ピーマン　人参	全がゆ だし汁 鶏ささみの軟らか煮刻み 野菜のくたくた煮	米　鶏ささみ キャベツ　玉葱 ピーマン　人参	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 玉葱ペースト 人参ペースト	米　キャベツ 玉葱　ピーマン 人参	すりおろしりんご 育児用ミルク
2　水	全がゆ～軟飯 すまし汁 煮込みハンバーグ	米　合びき肉　豆腐　玉ねぎ　人参 もやし	全がゆ すまし汁 豆腐と野菜の軟らか煮	米　豆腐　玉ねぎ 人参　もやし	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト もやしペースト	米　豆腐　玉葱 人参　もやし	バナナ 育児用ミルク
3　木	憲法記念日						
4　金	みどりの日						
5　土	 こどもの日						
7　月	軟飯～全がゆ スープ 野菜の軟らか煮	米　玉葱　じゃが芋　人参　トマト ピーマン　キャベツ　ブロッコリー	全がゆ スープ 野菜の軟らか煮	米　玉葱　じゃが芋　人参　トマト ピーマン　キャベツ　ブロッコリー	10倍がゆ だし汁 野菜ペースト	米　玉葱　じゃが芋　人参　トマト ピーマン　キャベツ　ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
8　火	軟飯～全がゆ じゃが芋の味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 ゴーヤーチャンプルー刻み	米　かぼちゃ 玉葱　ほうれん草　白身魚 ゴーヤー　人参 厚揚げ	全がゆ、だし汁 野菜の軟らか煮 白身魚の軟らか煮	米　かぼちゃ 玉葱　ほうれん草　白身魚　人参　厚揚げ	10倍がゆ、だし汁 かぼちゃペースト 玉葱ペースト、ほうれん草ペースト 白身魚ペースト、人参ペースト	米　かぼちゃ 玉葱　ほうれん草　白身魚　人参	野菜がゆ 育児用ミルク
9　水	全がゆ～軟飯 コーンスープ（薄味） 鶏肉のトマトソース煮 ポテトとブロッコリーの軟らか煮	米　クリームコーン　鶏もも肉　玉葱　人参　トマト 水煮　じゃが芋 ブロッコリー	全がゆ、だし汁 鶏ささみのトマトソース煮 マッシュポテト ブロッコリー刻み	米　鶏ささみ　玉葱　人参　トマト 水煮　じゃが芋 ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	米　鶏ささみ　玉葱　人参　じゃが芋　ブロッコリー	かぼちゃがゆ 育児用ミルク
10　木	全がゆ～軟飯 キャベツの味噌汁（薄味） 魚の軟らか煮 ほうれん草の白和え、トマト刻み	米　キャベツ 玉葱　キング ほうれん草　豆腐　トマト	全がゆ、だし汁 魚の軟らか煮 ほうれん草とトマトの軟らか煮 トマト刻み	米　キャベツ 玉葱　キング ほうれん草　豆腐　トマト	10倍がゆ、だし汁 キャベツペースト 玉葱ペースト、魚のペースト ほうれん草ペースト、トマトペースト	米　キャベツ 玉葱　キング ほうれん草　トマトペースト	味噌風味おじや 育児用ミルク
11　金	全がゆ～軟飯 小松菜の味噌汁（薄味） 豚肉の香味焼き刻み 野菜炒めくたくた煮、みかん缶	米　小松菜　豚Bロース　長葱 キャベツ　玉葱 人参　みかん缶	全がゆ だし汁 野菜と豆腐のくたくた煮 みかん缶	米　小松菜　豆腐　長葱　キャベツ　玉葱　人参　みかん缶	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト 豆腐ペースト、キャベツペースト 玉葱ペースト、人参ペースト	米　小松菜　豆腐　長葱　キャベツ　玉葱　人参	芋がゆ 育児用ミルク
12　土	全がゆ～軟飯 野菜スープ	米　玉葱　じゃが芋	全がゆ 野菜スープ	米　玉葱　じゃが芋	10倍がゆ だし汁 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	米　玉葱　じゃが芋	
14　月	全がゆ～軟飯 スープ 野菜の軟らか煮 マッシュポテト	米　合挽肉　玉葱 人参　じゃが芋 トマト　レタス 冬瓜	全がゆ スープ 野菜の軟らか煮 マッシュポテト	米　玉葱　人参 じゃが芋　トマト レタス　冬瓜	10倍がゆ、だし汁 玉葱ペースト、人参ペースト トマトペースト、冬瓜ペースト じゃが芋ペースト	米　玉葱　人参 トマト　冬瓜 じゃが芋	鮭がゆ 育児用ミルク
15　火	全がゆ～軟飯 じゃが芋の味噌汁(薄味) 白身魚の軟らか煮 きゅうりの和え物	米　じゃが芋 ほうれん草　白身魚　きゅうり もやし	全がゆ だし汁 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米　じゃが芋 ほうれん草　白身魚　きゅうり もやし	10倍がゆ、だし汁 ほうれん草ペースト 白身魚ペースト、きゅうりペースト もやしペーストペースト	米　じゃが芋 ほうれん草　白身魚　きゅうり もやし	バナナ 育児用ミルク

5月	昼食						
	離乳後期（９～11ヶ月）		離乳中期（７～８ヶ月）		離乳初期（５～６ヶ月）		午後3：00
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせる柔らかいもの		なめらかなペースト状		8ヶ月頃から
	献立		献立		献立		
16　水	全がゆ～軟飯 イナムドゥチ（薄味） 豆腐チャンプルー刻み	米　豚肉　大根　豆腐　キャベツ　人参　もやし	全がゆ スープ（薄味） 豆腐チャンプルー刻み	米　大根　豆腐　キャベツ　人参　もやし	10倍がゆ、スープ 豆腐ペースト、キャベツペースト 人参ペースト もやしペースト	米　大根　豆腐　キャベツ　人参　もやし	すりおろしりんご 育児用ミルク
17　木	全がゆ～軟飯 冬瓜の味噌汁(薄味) じゃが芋と鶏肉の煮物 切り干し大根サラダ刻み	米　冬瓜　豆腐　鶏肉　じゃが芋　人参　さやえんどう　きゅうり　切り干し大根	全がゆ 冬瓜のすまし汁 じゃが芋とささみの軟らか煮 切り干し大根の軟らか煮	米　冬瓜　豆腐　鶏肉　じゃが芋　人参　さやえんどう　きゅうり　切り干し大根	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、豆腐ペースト じゃが芋ペースト さやえんどうペースト	米　冬瓜　鶏ささみ　じゃが芋　人参　さやえんどう　切り干し大根	野菜がゆ 育児用ミルク
18　金	全がゆ～軟飯 ミネストローネ（薄味） 白身魚の軟らか煮 モーウイサラダ刻み	米　キャベツ　玉葱　人参　セロリ　トマト　白身魚　モーウイ	全がゆ ミネストローネ（薄味） 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米　キャベツ　玉葱　人参　セロリ　トマト　白身魚　モーウイ	10倍がゆ、スープ キャベツペースト、玉葱ペースト 人参ペースト　トマトペースト 白身魚ペースト	米　キャベツ　玉葱　人参　セロリ　トマト　白身魚　モーウイ	野菜がゆ 育児用ミルク
19　土	全がゆ～軟飯 味噌けんちん汁（薄味）	米　豆腐　豚肉　大根　人参　じゃが芋　長葱	全がゆ 味噌汁（薄味） 野菜の軟らか煮	米　豆腐　大根　人参　じゃが芋　長葱	10倍がゆ だし汁 豆腐ペースト 野菜ペースト	米　豆腐　大根　人参　じゃが芋	
21　月	全がゆ～軟飯 牛肉と野菜の軟らか煮 プレーンヨーグルト	米　玉葱　牛薄切り肉　人参　きゅうり　ヨーグルト	全がゆ 野菜の軟らか煮 プレーンヨーグルト	米　豆腐　玉葱　人参　きゅうり　ヨーグルト	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト、玉葱ペースト 人参ペースト プレーンヨーグルト	米　豆腐　玉葱　人参　きゅうり　ヨーグルト	バナナ 育児用ミルク
22　火	軟飯～全がゆ 豆腐の味噌汁(薄味) 白身魚のソテー ひじきの旨煮、トマト刻み	米　豆腐　山東菜　白身魚　ひじき　人参　トマト	全がゆ 豆腐の味噌汁(薄味) 白身魚のソテー刻み トマト刻み	米　豆腐　山東菜　白身魚　人参　トマト	10倍がゆ　だし汁 豆腐ペースト、山東菜ペースト 白身魚ペースト、人参ペースト トマトペースト	米　豆腐　山東菜　白身魚　人参　トマト	マンナ 育児用ミルク
23　水	沖縄そば柔らか煮 野菜のくたくた煮 バナナ	沖縄そば　豚肉　小松菜　人参　トマト　バナナ	全がゆ、だし汁 野菜の軟らか煮刻み バナナ	米　小松菜　人参　トマト　バナナ	10倍がゆ、だし汁 小松菜ペースト、人参ペースト トマトペースト バナナ	米　小松菜　人参　トマト　バナナ	しらすがゆ 育児用ミルク
24　木	軟飯～全がゆ なすの味噌汁（薄味） 魚のコーンクリーム焼き スタミナサラダ刻み	米　なす　白身魚　クリームコーン　ほうれん草　人参　レタス　きゅうり	全がゆ なすの味噌汁（薄味） 白身魚と野菜の軟らか煮	米　なす　白身魚　ほうれん草　人参　レタス　きゅうり	10倍がゆ、だし汁 なすペースト、白身魚ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト	米　なす　白身魚　ほうれん草　人参	味噌風味おじや 育児用ミルク
25　金	全がゆ～軟飯、刻み納豆 大根の味噌汁（薄味） 鶏ささみの煮付け刻み ほうれん草ナムル刻み、みかん缶刻み	米　納豆　かぼちゃ　大根　鶏ささみ　ほうれん草　人参　みかん缶	全がゆ、刻み納豆 大根の味噌汁（薄味） 鶏ささみと野菜の軟らか煮 みかん缶刻み	米　納豆　かぼちゃ　大根　鶏ささみ　ほうれん草　人参　みかん缶	10倍がゆ、だし汁 かぼちゃペースト 大根ペースト、ほうれん草ペースト 人参ペースト	米　納豆　かぼちゃ　大根　鶏ささみ　ほうれん草　人参	すりおろしりんご 育児用ミルク
26　土	マーボー丼 コンソメスープ（薄味）	米　豆腐　豚ひき肉　玉葱　人参　キャベツ	全がゆ スープ（薄味） 豆腐と野菜の軟らか煮	米　豆腐　玉葱　人参　キャベツ	10倍がゆ、だし汁 豆腐ペースト 玉葱ペースト、人参ペースト キャベツペースト	米　豆腐　玉葱　人参　キャベツ	
28　月	全がゆ～軟飯 鶏肉と冬瓜のすまし汁（薄味） 豆腐オムレツ ブロッコリーサラダ刻み	米　鶏肉　冬瓜　豆腐　鶏ミンチ　玉葱　ほうれん草　人参　ピーマン　ブロッコリー	全がゆ、だし汁 豆腐のオムレツ刻み ブロッコリー刻み	米　冬瓜　豆腐　鶏ミンチ　玉葱　ほうれん草　人参　ピーマン　ブロッコリー	10倍がゆ、だし汁 冬瓜ペースト、豆腐ペースト 玉葱ペースト、ほうれん草ペースト 人参ペースト	米　冬瓜　豆腐　鶏ミンチ　玉葱　ほうれん草　人参　ピーマン	鮭がゆ 育児用ミルク
29　火	全がゆ～軟飯 里芋の味噌汁（薄味） 鶏肉のごま味噌焼き（薄味） クーブイリチー刻み	米　里芋　人参　長葱　鶏ささみ　刻み昆布　豚肉	全がゆ 味噌汁（薄味） 野菜と鶏ささみの軟らか煮	米　人参　長葱　鶏ささみ　豆腐　玉葱　かぼちゃ	10倍がゆ、だし汁 人参ペースト、豆腐ペースト 玉葱ペースト かぼちゃペースト	米　人参　豆腐　玉葱　かぼちゃ	バナナ 育児用ミルク
30　水	全がゆ～軟飯 なすの味噌汁（薄味） 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米　なす　白身魚　キャベツ　玉葱　人参　ピーマン	全がゆ なすの味噌汁（薄味） 白身魚の軟らか煮 野菜の軟らか煮	米　なす　白身魚　キャベツ　玉葱　人参　ピーマン	10倍がゆ、だし汁 なすペースト、白身魚ペースト キャベツペースト 玉葱ペースト、人参ペースト	米　なす　白身魚　キャベツ　玉葱　人参	野菜がゆ 育児用ミルク
31　木	全がゆ～軟飯 へちまの味噌汁（薄味） 鶏レバーのケチャップ煮 キャベツの軟らか煮、みかん缶	米　へちま　豆腐　鶏レバー　鶏ささみ　キャベツ　いんげん　みかん	全がゆ へちまの味噌汁（薄味） 野菜の軟らか煮	米　へちま　豆腐　キャベツ　いんげん　みかん	10倍がゆ、だし汁 へちまペースト 豆腐ペースト、キャベツペースト いんげんペースト、みかんペースト	米　へちま　豆腐　キャベツ　いんげん　みかん	味噌風味おじや 育児用ミルク

＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください