

2024年度 5月 献立表（離乳食・中期）



曜	日	献立名		材料名				栄養価
		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	1杯たんぱく質 脂質 食塩
水	1	おかゆ みそ汁（なす） 鶏の彩り煮	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	なす、きゅうり、に んじん	水、だし汁、みそ、お 湯	348kcal 11.6g 12.8g 0.5g
木	2	おかゆ 和風スープ（麩とわかめ） ブロッコリーのしらす煮	のりおかか粥	わかめ、しらす干 し、かつお節、あお のり	米、麩、かたくり粉	ブロッコリー、にん じん	水、だし汁	312kcal 10.5g 10.7g 0.8g
月	20	おかゆ かぼちゃのスープ チキンのキャベツ煮	フルーツゼリー（りんご）	鶏ささ身、粉寒天	米、かたくり粉	かぼちゃ、キャベ ツ、にんじん、りん ご濃縮還元ジュース	水、だし汁	291kcal 9.4g 10.5g 0.2g
火	7 21	おかゆ みそ汁（かぶ） ツナじゃが煮	きな粉粥	ツナ缶（水煮）、き な粉（大豆）	米、じゃがいも、か たくり粉	かぶ、玉葱、にんじ ん	水、だし汁、みそ	313kcal 8.8g 10.7g 0.3g
水	8 22	おかゆ みそ汁（さつまいもと玉ねぎ） 人参のそぼろあんかけ	果物（バナナ）	鶏ささ身	米、さつまいも、か たくり粉	玉葱、にんじん、バ ナナ	水、だし汁、みそ	292kcal 9.2g 10.5g 0.3g
木	9 23	煮込みうどん かぼちゃの含め煮	のりおかか粥	しらす干し、かつお 節、あおのり	うどん（ゆで）、かた くり粉、米	にんじん、キャベ ツ、かぼちゃ	だし汁、水	299kcal 8.9g 10.6g 0.6g
金	10 24	おかゆ じゃがいものスープ ツナ野菜煮	ひじき粥	ツナ缶（水煮）、ひ じき（乾）	米、じゃがいも、か たくり粉	玉葱、キャベツ、に んじん、きゅうり	水、だし汁	306kcal 8.8g 10.5g 0.3g
月	13 27	おかゆ みそ汁（人参・玉ねぎ） ブロッコリーのそぼろ煮	青菜粥	鶏ささ身、かつお節	米、かたくり粉	にんじん、玉葱、ブ ロッコリー、ほうれ んそう	水、だし汁、みそ	312kcal 10.6g 10.6g 0.3g
火	14 28	おかゆ かぶのスープ しらすトマト煮	マッシュポテト（青のり）	しらす干し、あおの り	米、かたくり粉、 じゃがいも	かぶ、玉葱、トマト 缶、キャベツ、にん じん	水、だし汁	283kcal 8.6g 10.5g 0.6g
水	15 29	おかゆ 和風スープ（わかめ・もやし） 鮭と野菜の煮びたし	チーズパン粥	わかめ、鮭、粉ミルク、 パルメザンチーズ	米、かたくり粉、食 パン	もやし、ほうれんそ う、にんじん	水、だし汁、お湯	367kcal 12.0g 14.7g 0.5g
木	16 30	おかゆ みそ汁（小松菜） 鶏のひじき煮	ツナキャベツ粥	ひじき（乾）、鶏ささ 身、ツナ缶（水煮）	米、かたくり粉	こまつな、玉葱、に んじん、きゅうり、 キャベツ	水、だし汁、みそ	316kcal 11.2g 10.6g 0.3g
金	17 31	おかゆ かぼちゃのスープ 鶏の野菜煮	おかか粥	鶏ささ身、かつお節	米、かたくり粉	かぼちゃ、はくさ い、にんじん、玉葱	水、だし汁	313kcal 9.8g 10.5g 0.2g

