

2025年度 5月 献立表（離乳食・後期）



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	体の調子をとのえるもの	その他	1杯たんぱく質 脂質 食塩
木	1	軟飯 みそ汁（かぶと玉ねぎ） 鶏肉とチンゲン菜の旨煮	スティックさつまいも	鶏ささ身	米、さつまいも	かぶ、玉葱、チンゲンサイ、にんじん	水、だし汁、みそ	252kcal 8.9g 7.6g 0.3g
金	2	軟飯 みそ汁（小松菜と玉ねぎ） かぼちゃと豆腐の旨煮	一口おにぎり（おかか）	絹ごし豆腐、かつお節	米	こまつな、玉葱、かぼちゃ（皮なし）、にんじん	水、だし汁、みそ	307kcal 8.2g 8.7g 0.2g
月	19	軟飯 みそ汁（高野豆腐と玉ねぎ） 肉じゃが煮	一口おにぎり（のり）	凍り豆腐、鶏ささ身、あおのり	米、じゃがいも	玉葱、にんじん	水、だし汁、みそ	310kcal 10.5g 8.1g 0.3g
火	20	軟飯 チンゲンサイのスープ かぼちゃと鶏肉の煮物	フルーツゼリー（りんご） ハイハイせんべい	鶏ささ身、粉寒天	米、ハイハイせんべい	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、かぼちゃ、りんご濃縮還元ジュース	水、だし汁	265kcal 9.2g 7.7g 0.2g
水	7 21	軟飯 和風スープ（かぶと麩） じゃが芋のうま煮	一口おにぎり（おかか）	鶏ささ身、かつお節	米、麩、じゃがいも	かぶ、玉葱、にんじん	水、だし汁	308kcal 10.5g 7.8g 0.2g
木	8 22	軟飯 和風スープ（豆腐と小松菜） 鶏肉と人参の旨煮	スティックパン	絹ごし豆腐、鶏ささ身	米、食パン、バター	こまつな、にんじん、玉葱	水、だし汁	305kcal 11.6g 9.9g 0.5g
金	9 23	軟飯 和風スープ（わかめと人参） チキンのトマト煮	一口おにぎり（しらす）	わかめ、鶏ささ身、しらす	米	にんじん、キャベツ、トマト	水、だし汁	295kcal 10.1g 7.8g 0.2g
月	12 26	軟飯 和風スープ（かぶと玉ねぎ） 鶏とじゃがいもの煮物	一口おにぎり（きな粉）	鶏ささ身、きな粉（大豆）	米、じゃがいも	かぶ、玉葱、にんじん、チンゲンサイ	水、だし汁	303kcal 10.2g 8.0g 0.2g
火	13 27	納豆入り軟飯 和風スープ（麩と玉ねぎ） 鮭と青菜の煮ひたし	スティックパン	挽きわり納豆、鮭	米、麩、食パン、バター	玉葱、ほうれんそう、にんじん	水、だし汁	319kcal 11.0g 11.5g 0.5g
水	14 28	麻婆丼 和風スープ（小松菜） スティックきゅうり	スティックさつまいも	絹ごし豆腐、鶏ささ身	米、かたくり粉、さつまいも	玉葱、にんじん、こまつな、きゅうり	水、だし汁	257kcal 8.3g 8.3g 0.2g
木	15 29	軟飯 みそ汁（小松菜と玉ねぎ） 鶏とひじきの煮物かぶ果物（バナナ）	一口おにぎり（のり）	鶏ささ身、ひじき（乾）、あおのり	米	こまつな、玉葱、かぶ、キャベツ、バナナ	水、だし汁、みそ	313kcal 10.1g 7.8g 0.3g
金	16 30	あんかけ軟飯 和風スープ（人参と玉ねぎ） スティックきゅうり	ココロポテト	鶏ささ身、粉ミルク、あおのり	米、かたくり粉、じゃがいも	チンゲンサイ、にんじん、玉葱、きゅうり	水、だし汁、お湯	272kcal 9.8g 8.4g 0.2g

※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。

※離乳完了期へのステップアップ前にスープ、主菜に少量のしょう油を使用します。

