

2025年度 5月 献立表（離乳食・中期）



曜	日		献立名		材料名				栄養価 1歳児 - 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	
木	1		おかゆ みそ汁（かぶと玉ねぎ） 鶏肉とチンゲン菜の旨煮	さつま芋マッシュ	鶏ささ身	米,かたくり粉,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	286kcal 9.2g 10.4g 0.3g
金	2		おかゆ みそ汁（小松菜と玉ねぎ） かぼちゃと豆腐の旨煮	おかか粥	絹ごし豆腐,かつお節	米,かたくり粉	こまつな,玉葱,かぼちゃ（皮なし）,にんじん	水,だし汁,みそ,だし	314kcal 8.2g 11.3g 0.2g
月	19		おかゆ みそ汁（高野豆腐と玉ねぎ） 肉じゃが煮	青のり粥	凍り豆腐,鶏ささ身,あおのり	米,じゃがいも,かたくり粉	玉葱,にんじん	水,だし汁,みそ	317kcal 10.2g 10.8g 0.3g
火	20		おかゆ 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）	鶏ささ身,粉寒天	米,かたくり粉	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	289kcal 9.3g 10.5g 0.2g
水	7	21	おかゆ 和風スープ（かぶと麩） じゃが芋のつま煮	おかか粥	鶏ささ身,かつお節	米,麩,じゃがいも,かたくり粉	かぶ,玉葱,にんじん	水,だし汁	316kcal 10.1g 10.5g 0.2g
木	8	22	おかゆ 和風スープ（豆腐と小松菜） 鶏肉と人参の旨煮	パン粥	絹ごし豆腐,鶏ささ身,粉ミルク	米,かたくり粉,食パン	こまつな,にんじん,玉葱	水,だし汁,お湯	353kcal 12.0g 13.1g 0.5g
金	9	23	おかゆ 和風スープ（わかめと人参） チキンのトマト煮	しらす粥	わかめ,鶏ささ身,しらす干し	米,かたくり粉	にんじん,キャベツ,トマト	水,だし汁	306kcal 10.0g 10.5g 0.3g
月	12	26	おかゆ 和風スープ（かぶと玉ねぎ） 鶏とじゃがいもの煮物	きな粉粥	鶏ささ身,きな粉(大豆)	米,じゃがいも,かたくり粉	かぶ,玉葱,にんじん,チンゲンサイ	水,だし汁	312kcal 9.9g 10.7g 0.2g
火	13	27	納豆入り粥 和風スープ（麩と玉ねぎ） 鮭と青菜の煮ひたし	パン粥	挽きわり納豆,鮭,粉ミルク	米,麩,かたくり粉,食パン	玉葱,ほうれんそう,にんじん	水,だし汁,お湯	367kcal 11.7g 14.4g 0.5g
水	14	28	麻婆丼風あんかけ粥 和風スープ（小松菜） きゅうりの詰め煮	さつま芋マッシュ	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	289kcal 8.6g 10.9g 0.2g
木	15	29	おかゆ 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）	青のり粥	鶏ささ身,ひじき(乾),あおのり	米,かたくり粉	こまつな,玉葱,かぶ,キャベツ,バナナ	水,だし汁,みそ	318kcal 9.8g 10.5g 0.3g
金	16	30	あんかけ粥 和風スープ（人参と玉ねぎ） きゅうりの詰め煮	マッシュポテト	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	302kcal 9.9g 11.2g 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。

