

☆5月献立表 離乳食 初期☆ 目安月齢5~6ヶ月頃

令和4年5月

港南台保育園

日	曜	1回食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2	月	ペースト粥 たいとじゃがいも 煮 スープ すりつぶし甘夏	たい	かゆ じゃがいも	ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ 甘夏
6	金	ペースト粥 しらすとさつまいも 煮 すまし汁 すりおろしりんご	しらす干し	かゆ さつまいも	キャベツ ほうれんそう だいこん りんご
7	土	ペースト粥 豆腐とチンゲン菜 煮 野菜スープ すりつぶし甘夏	豆腐	かゆ	チンゲンサイ かぶ たまねぎ にんじん 甘夏
9	月	野菜うどん 高野豆腐とかぼ ちゃ煮 すりつぶしでこぼん	高野豆腐	うどん	にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ キャベツ でこぼん
10	火	ペースト粥 たいとじゃがいも 煮 すまし汁 すりおろしりんご	たい	かゆ じゃがいも	こまつな はくさい ほうれんそう りんご
11	水	ペースト粥 しらすと人参煮 すまし汁 すりつぶし甘夏	しらす干し	かゆ	にんじん かぶ キャベツ チンゲンサイ 甘夏
12	木	ペースト粥 かれいと白菜煮 野菜スープ すりつぶしバナナ	かれい	かゆ	ズッキーニ はくさい たまねぎ にんじん バナナ
13	金	ペースト粥 豆腐とほうれん草 煮 野菜スープ すりつぶしでこぼん	豆腐	かゆ	ほうれんそう トマト ブロッコリー こまつな でこぼん
14	土	ペースト粥 たいとブロッコ リー煮 すまし汁 すりつぶし甘夏	たい	かゆ	ブロッコリー キャベツ こまつな かぶ 甘夏
17	火	ペースト粥 豆腐と野菜煮 野 菜スープ すりおろしりんご	豆腐	かゆ	にんじん キャベツ だいこん こまつな りんご
18	水月	ペースト粥 かれいと小松菜煮 すまし汁 すりつぶし甘夏	かれい	かゆ	ズッキーニ こまつな かぶ キャベツ 甘夏
19	木	ペースト粥 高野豆腐とチンゲ ン菜煮 野菜スープ すりつぶしバナナ	高野豆腐	かゆ	チンゲンサイ たまねぎ ブロッコリー こまつな バナナ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆5月献立表 離乳食 中期☆

目安月齢7~8ヶ月頃

令和4年5月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血 や肉になる)	黄(力や体温のもとに なる)	みどり(体の調子を整える)
2 16	月	お粥 ささみとじゃがいも煮 スープ すりつぶし甘夏	しらす粥 かぶとトマト煮	鶏肉 しらす干し	かゆ じゃがいも	ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ 甘夏 かぶ トマト チンゲンサイ
6 20	金	お粥 しらすとさつまいも煮 すまし汁 すりおろしりんご	かぼちゃおじや きゅうりとブロッコリー煮	しらす干し	かゆ さつまいも	キャベツ ほうれんそう だいこん りんご かぼちゃ かぶ きゅうり ブロッコリー
7 21	土	お粥 ささみとチンゲン菜煮 野菜スープ すりつぶし甘夏	人参おじや 麩とほうれん草煮	鶏肉	かゆ ぶ	かぶ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 甘夏 ほうれんそう
9 23	月	野菜うどん 高野豆腐とかぼちゃ煮 すりつぶしでこぼん	青菜おじや 大根とブロッコリー煮	高野豆腐	うどん かゆ	にんじん はくさい たまねぎ かぼちゃ キャベツ でこぼん チンゲンサイ だいこん ブロッコリー スズキーニ
10 24	火	お粥 たらとじゃがいも煮 すまし汁 すりおろしりんご	麩入りおじや なすとトマト煮	すけとうだら	かゆ じゃがいも ぶ	こまつな はくさい ほうれんそう りんご たまねぎ なす トマト きゅうり
11 25	水	お粥 ささみと人参煮 すまし汁 すりつぶし甘夏	パン粥 さつまいもとほうれん草煮	鶏肉 調製粉乳	かゆ パン さつまいも	にんじん かぶ キャベツ チンゲンサイ 甘夏 たまねぎ ほうれんそう
12 26	木	お粥 かれいと白菜煮 野菜スープ すりつぶしバナナ	みそおじや かぼちゃの煮物	かれい	かゆ	ズッキーニ はくさい たまねぎ にんじん バナナ かぼちゃ カリフラワー チンゲンサイ
13 27	金	お粥 豆腐とほうれん草煮 野菜スープ すりつぶしでこぼん	ささみ入りおじや じゃがいもとなす煮	豆腐 鶏肉	かゆ じゃがいも	ほうれんそう トマト ブロッコリー こまつな にんじん でこぼん なす だいこん
14 28	土	お粥 たいとブロッコリー煮 すまし汁 すりつぶし甘夏	ツナ粥 白菜とにんじん煮	たい ツナ	かゆ 米	ブロッコリー キャベツ こまつな かぶ 甘夏 はくさい にんじん ほうれんそう
17 31	火	お粥 たらと人参煮 野菜スープ ヨーグルト	なすおじや かぼちゃの煮物	すけとうだら ヨーグルト	かゆ	にんじん キャベツ だいこん こまつな なす たまねぎ かぼちゃ はくさい かぶ
18 30	水月	お粥 かれいと小松菜煮 すまし汁 すりつぶし甘夏	野菜にゅうめん さつまいもとカリフラワー煮	かれい かつお節	かゆ そうめん さつまいも	ズッキーニ こまつな かぶ キャベツ 甘夏 にんじん はくさい カリフラワー きゅうり
19	木	お粥 高野豆腐とチンゲン菜煮 野菜スープ すりつぶしバナナ	野菜おじや 大根と人参煮	高野豆腐	かゆ	チンゲンサイ たまねぎ ブロッコリー こまつな バナナ にんじん だいこん ほうれんそう

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆5月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和4年5月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2	月	軟飯 鶏肉とじゃがいも煮 スープ 甘夏	しらす粥 かぶとトマト煮	鶏肉 しらす干し	米 じゃがいも かゆ	ブロッコリー わかめ ほうれんそう 根深ねぎ 甘夏 かぶ トマト チンゲンサイ
6	金	軟飯 鮭とさつまいも煮 みそ汁 りんご	かぼちゃおじや きゅうりとブロッコリー煮	さけ いりこ みそ	米 さつまいも かゆ	はくさい だいこん こまつな りんご かぼちゃ かぶ きゅうり ブロッコリー
7	土	軟飯 ささみとチンゲン菜のサラダ スープ 甘夏	人参おじや 麩とほうれん草煮	鶏肉	米 砂糖 かゆ ふ	チンゲンサイ にんじん えのきたけ レタス 根深ねぎ もやし 甘夏 たまねぎ ほうれんそう
9	月	野菜入りうどん 高野豆腐とキャベツ煮 でこぼん	青菜おじや 大根とブロッコリー煮	鶏肉 かつお節 高野豆腐	うどん かゆ	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス でこぼん チンゲンサイ だいこん ブロッコリー スズキエ
10	火	軟飯 かじきと三色和え すまし汁 りんご	麩入りおじや なすとトマト煮	かじき かつお節	米 砂糖 かゆ ふ	にんじん こまつな もやし はくさい だいこん ほうれんそう りんご たまねぎ なすと トマト きゅうり
11	水	軟飯 鶏肉と和風サラダ 味噌汁 甘夏	スティックパン さつまいもとほうれん草煮	鶏肉 かつお節 いりこ みそ	米 砂糖 パン さつまいも	キャベツ もやし わかめ えのきたけ こまつな かぶ 甘夏 たまねぎ ほうれんそう
12	木	軟飯 豚肉と白菜煮 野菜スープ バナナ	おかかみそおじや かぼちゃの煮物	豚肉 かつお節	米 かゆ	きゅうり はくさい もやし たまねぎ バナナ にんじん かぼちゃ カリフラワー チンゲンサイ
13	金	軟飯 ほうれん草のそばろあんかけ スープ でこぼん	ささみ入りひじきおじや じゃがいもとなす煮	豚肉 鶏肉	米 でん粉 かゆ じゃがいも	にんじん ほうれんそう 根深ねぎ キャベツ しめじ でこぼん ひじき なす だいこん
14	土	軟飯 豚肉とブロッコリーときのこのサラダ みそ汁 甘夏	ツナ粥 白菜とにんじん煮	豚肉 いりこ みそ まぐろ	米 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー しめじ えのきたけ たまねぎ こねぎ 甘夏 はくさい にんじん ほうれんそう
17	火	スティックパン 豚肉とキャベツのサラダ スープ ヨーグルト	なすおじや かぼちゃの煮物	豚肉 ヨーグルト	パン 砂糖 かゆ	キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ だいこん えのきたけ なす たまねぎ かぼちゃ はくさい かぶ
18	水月	軟飯 かれいと小松菜の納豆和え すまし汁 甘夏	野菜にゅうめん さつまいもとカリフラワー煮	納豆 かれい かつお節	米 そうめん さつまいも	こまつな もやし にんじんのり わかめ えのきたけ 甘夏 はくさい カリフラワー きゅうり
19	木	軟飯 高野豆腐とキャベツ煮 スープ バナナ	枝豆入りおじや 大根と人参煮	高野豆腐 豚肉	米 かゆ	キャベツ えのきたけ チンゲンサイ バナナ えだまめ だいこん にんじん ほうれんそう

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。

