



# 2024年 5月 離乳食献立表

(後期食)



日付	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
水 1 月 20	五倍粥 小松菜の味噌汁 鶏肉のそぼろ煮	にゅうめん 豆腐とたまねぎの旨煮 バナナ	◎ゆでそうめん、米、片栗粉	◎絹ごし豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、◎花かつお	にんじん、◎たまねぎ、◎にんじん、たまねぎ、◎バナナ、こまつな、◎こまつな、◎こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、しょうゆ
木 2  子どもの日	五倍粥 もやしの味噌汁 カレーの煮付け	しらすのうどん キャベツの煮物 豆乳グルト	◎ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖	◎ヨーグルト、かれい、◎しらす干し、淡色みそ、◎花かつお、いわし(煮干し)	◎キャベツ、◎にんじん、緑豆もやし、◎ねぎ、たまねぎ、◎こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、しょうゆ
火 7 21	煮うどん かぶの味噌汁 オレンジ	キャベツそうめん ひき肉と大根の煮物 豆乳グルト	◎ゆでそうめん、干しうどん、◎砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、◎鶏ひき肉、淡色みそ、◎花かつお	◎だいこん、◎にんじん、にんじん、たまねぎ、◎キャベツ、キャベツ、かぶ、オレンジ、◎こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ
水 8  生命の日	五倍粥 ねぎの味噌汁 ツナとかぶの旨煮	うどんのとう煮 小松菜の和え物 バナナ	米、◎干しうどん、◎砂糖	◎ツナ水煮缶、ツナ水煮缶、淡色みそ、いわし(煮干し)	◎にんじん、にんじん、◎バナナ、ねぎ、◎こまつな、かぶ、◎ねぎ、こんぶ(だし用)、◎こんぶ(だし用)	◎かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ
木 9 23	うどん 野菜スープ かぼちゃの煮物	五倍粥 鶏肉とかぼちゃのそぼろ煮 豆乳グルト	干しうどん、◎米、◎砂糖、砂糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、◎鶏ひき肉、◎花かつお	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、◎かぼちゃ、◎こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎しょうゆ、かつおだし汁
金 10 24	五倍粥 ほうれん草の味噌汁 野菜と鶏そぼろ	(10日)にゅうめん 豆腐のあんかけ煮 バナナ (24日)鶏と野菜のリゾット 鮭の豆乳シチュー バナナ	◎ゆでそうめん、米、片栗粉、砂糖	◎絹ごし豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、いわし(煮干し)、◎鮭	◎たまねぎ、たまねぎ、ほうれん草、◎バナナ、◎にんじん、にんじん、◎ほうれん草、◎こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用) ◎かぼちゃ	◎しょうゆ、しょうゆ
土 11 25	五倍粥 オニオンスープ ブロッコリーとツナの煮物	そうめんのとう煮 ブロッコリーと人参の旨煮 バナナ	◎ゆでそうめん、米、◎片栗粉、砂糖、◎砂糖	◎鶏ひき肉、ツナ水煮缶、花かつお、◎いわし(煮干し)	◎ブロッコリー、ブロッコリー、◎にんじん、◎たまねぎ、◎バナナ、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、◎こんぶ(だし用)	◎かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ
月 13 27	五倍粥 ポパイスープ 野菜のとう煮	味噌うどん じゃがいもの旨煮 バナナ	◎干しうどん、米、◎じゃがいも、◎片栗粉、片栗粉	鶏ひき肉、◎ツナ水煮缶、◎淡色みそ	たまねぎ、にんじん、◎ほうれん草、ほうれん草、◎バナナ、◎にんじん、◎たまねぎ、こんぶ(だし用)	◎かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎しょうゆ
火 14 28	五倍粥 ねぎのすまし汁 キャベツのとう煮	にゅうめん ツナの旨煮 豆乳グルト	◎ゆでそうめん、米、片栗粉、◎砂糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、◎ツナ水煮缶、◎淡色みそ、◎花かつお	キャベツ、◎キャベツ、ねぎ、にんじん、◎ねぎ、◎にんじん、◎こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、◎しょうゆ
水 15 29	煮うどん お芋の味噌汁 キャベツのさっぱり煮	キャベツそうめん さつまいもと人参の甘煮 バナナ	◎ゆでそうめん、干しうどん、◎さつまいも、さつまいも、◎片栗粉、片栗粉、◎砂糖、砂糖	◎鶏ひき肉、◎鶏ひき肉、淡色みそ、花かつお	にんじん、たまねぎ、◎にんじん、キャベツ、◎バナナ、◎キャベツ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、◎かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ
木 16 30	五倍粥 人参のすまし汁 カレーのみそ煮	煮うどん 豆腐と人参のとう煮 オレンジ	米、◎干しうどん、◎砂糖、◎片栗粉、片栗粉、砂糖	◎絹ごし豆腐、かれい、淡色みそ、花かつお	◎にんじん、にんじん、◎たまねぎ、たまねぎ、◎オレンジ、こんぶ(だし用)、◎こんぶ(だし用)	◎かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ
金 17  B.D	五倍粥 キャベツの味噌汁 鶏肉のそぼろ煮	しらすにゅうめん キャベツと人参の旨煮 豆乳グルト	◎ゆでそうめん、米、片栗粉、◎砂糖	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、◎しらす干し、淡色みそ、◎花かつお、いわし(煮干し)	たまねぎ、◎にんじん、にんじん、◎キャベツ、◎たまねぎ、キャベツ、こんぶ(だし用)、◎こんぶ(だし用)	◎しょうゆ、しょうゆ
土 18 金 31	野菜うどん ほうれん草の旨煮 豆乳グルト	五倍粥 ツナと野菜の煮物 バナナ	干しうどん、◎米、◎片栗粉、◎砂糖、砂糖	ヨーグルト、◎ツナ水煮缶、鶏ひき肉	にんじん、ほうれん草、キャベツ、◎ほうれん草、◎バナナ、◎にんじん、◎たまねぎ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎しょうゆ

※和光保育園ではサイクル献立(練馬区公立園も同様)を用いて園児に対し、食事の提供を行っています  
 ※食事のあとには育児用ミルクが午前・午後食後に個別に応じて出ます  
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい  
 ※納品トラブルや事故防止のために予告なく献立が変更になることがあります  
 ※食べずすみが悪い食材、アレルギーの疑いがありそうな食材など困っていることがあれば栄養士にご相談ください  
 ※24日は午後より調理室工事のため、午後食はベビーフードにします

