



5月の離乳食献立表<その1>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士：平良 良子

回食 月齢	昼食				おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃	
固さの 目安	トロトロ → ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		
2	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁	
月	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 白菜 人参 冬瓜 りんご			ささみ ブロッコリー 大根	
3	憲法記念日(公休日)				
火					
4	みどりの日(公休日)				
水					
5	こどもの日(公休日)				
木					
6	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 オレンジ	さつま芋とりんご煮 すまし汁	
金	(主な材料)米 ささみ 南瓜 大根 人参 わかめ オレンジ			さつま芋 りんご	
7	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 アーサ汁 バナナ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 アーサ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁	
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 きゅうり キャベツ あおさ バナナ			ひじき 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参	
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとトマトの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁	
月	(主な材料)米 ささみ トマト 人参 玉ねぎ 南瓜 オレンジ			わかめ 白菜 大根	
10	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根とひじきのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根とひじきの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁	
火	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ひじき じゃが芋 玉ねぎ りんご			鶏ミンチ 人参 きゅうり	
11	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 白菜と玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 オレンジ	全粥 しらすと人参の柔らか煮 白菜と玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐 オレンジ	野菜おじや すまし汁	
水	(主な材料)米 しらす 人参 白菜 玉ねぎ ゆし豆腐 オレンジ			鶏ミンチ オクラ 冬瓜	
12	10倍粥 青菜とキャベツペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 トマトスープ オレンジ	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 青菜とキャベツの柔らか煮 トマトスープ オレンジ	野菜おじや すまし汁	
木	(主な材料)米 ささみ 南瓜 ほうれん草 キャベツ トマト 玉ねぎ オレンジ			さつま芋 人参 しらす	
13	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 バナナ	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみぞせ バナナ	野菜おじや すまし汁	
金	(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋 バナナ			鶏ミンチ 小松菜 白菜	
14	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと南瓜のつぶし煮 きゅうりと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 バナナ	全粥 しらすと南瓜の柔らか煮 きゅうりと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 バナナ	野菜おじや すまし汁	
土	(主な材料)米 しらす 南瓜 きゅうり 人参 冬瓜 バナナ			あおさ キャベツ 大根	
16	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁	
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジ			しらす じゃが芋 きゅうり	
17	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 玉ねぎとブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 玉ねぎとブロッコリーの柔らか煮 白菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁	
火	(主な材料)米 ささみ 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 りんご			鶏ミンチ 大根 人参	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5月の離乳食献立表(その2)

令和4年 わかば認定こども園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5~6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7~8ヶ月	後期 9~10~11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ → ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 トマトのすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 白身魚 ちんげん菜 人参 きゅうり トマト オレンジ			わかめ 白菜 玉ねぎ
19	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全粥 ツナとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみぞ汁 バナナ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 ツナ ブロッコリー キャベツ 人参 バナナ			しらす オクラ 大根
20	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
金	(主な材料) 米 人参 納豆 さつまいも 小松菜 冬瓜 りんご			ひじき 鶏ミンチ 白菜
21	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 バナナ	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 バナナ	さつまいもと南瓜煮 すまし汁
土	(主な材料) 米 しらす ジャガ芋 きゅうり キャベツ 人参 バナナ			さつまいも 南瓜
23	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 豆腐 オレンジ			鶏ミンチ ほうれん草 人参
24	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豚肉とオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 豚肉 オクラ ジャガ芋 人参 冬瓜 りんご			しらす さつまいも 玉ねぎ
25	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 アーモンド バナナ	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 アーモンド バナナ	野菜おじや すまし汁
水	(主な材料) 米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 あおさ バナナ			ブロッコリー トマト 白身魚
26	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 いんげんと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁 オレンジ	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 いんげんと玉ねぎの柔らか煮 人参のすまし汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
木	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 いんげん 玉ねぎ 人参 オレンジ			しらす わかめ 大根
27	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーと玉ねぎのつぶし煮 キャベツのすまし汁 バナナ	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーと玉ねぎの柔らか煮 キャベツのすまし汁 バナナ	さつまいもとバナナ煮 すまし汁
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ バナナ			さつまいも バナナ
28	10倍粥 さつまいもペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつまいものつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつまいもの柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	みかんサラダ すまし汁
土	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー さつまいも 人参 りんご			オレンジ バナナ
30	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 オレンジ	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のみぞ汁 オレンジ	野菜おじや すまし汁
月	(主な材料) 米 ささみ わかめ 大根 ちんげん菜 玉ねぎ オレンジ			しらす キャベツ オクラ
31	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや すまし汁
火	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり 冬瓜 りんご			さつまいも 人参 ブロッコリー

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

