

献立表

2026年05月

完全給食

日付	離乳食12～18	離乳食9～11	離乳食7～8	離乳食開始期
01(金)	ごはん みそ風味のだし煮(豆腐・だいこん) 白身魚といんげんの煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・だいこん) 白身魚といんげんの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・だいこん) 白身魚といんげんの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・たまねぎ)
02(土)	ごはん マーボー豆腐丼・具 煮りngo	硬粥 豆腐と野菜のみそ煮(豚肉・じゃがいも) 煮りngo	全粥 豆腐と野菜のみそ煮(豚肉・じゃがいも) 煮りngo	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
07(木)	ごはん 豆乳汁(キャベツ・じゃがいも・たまねぎ) 白身魚ともやしのあんどじ	硬粥 豆乳汁(キャベツ・じゃがいも・たまねぎ) 白身魚ともやしのあんどじ	全粥 豆乳汁(キャベツ・じゃがいも・たまねぎ) 白身魚ともやしのあんどじ	10倍粥 豆乳汁(キャベツ・じゃがいも・たまねぎ)
08(金)	ごはん みそ汁(かぼちゃ・なす) 鶏ささ身のとろみ煮 ゆでブロッコリー	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・なす) 鶏ささみと野菜あんかけ煮(にんじん)	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・なす) 鶏ささみと野菜あんかけ煮(にんじん)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・にんじん)
09(土)	ごはん 豚肉とたまねぎのとろとろ煮(納豆) 煮りngo	硬粥 豚肉とたまねぎのとろとろ煮(納豆) 煮りngo	全粥 豚肉とたまねぎのとろとろ煮(納豆) 煮りngo	10倍粥 ペースト(納豆・たまねぎ・にんじん)
11(月)	ごはん 豆乳汁(かぼちゃ・にんじん・キャベツ) 鶏そぼろと野菜の煮物(たまねぎ)	硬粥 豆乳汁(かぼちゃ・にんじん・キャベツ) 鶏そぼろと野菜の煮物(たまねぎ)	全粥 豆乳汁(かぼちゃ・にんじん・キャベツ) 鶏そぼろと野菜の煮物(たまねぎ)	10倍粥 豆乳汁(かぼちゃ・にんじん・キャベツ)
12(火)	ごはん みそ風味のだし煮(ほうれんそう・にんじん) 白身魚とたまねぎの煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(ほうれんそう・にんじん) 白身魚とたまねぎの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(ほうれんそう・にんじん) 白身魚とたまねぎの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(ほうれんそう・にんじん)
13(水)	ごはん みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 豆腐の五目焼き アスパラサラダ バナナ	硬粥 みそ風味のだし煮(豆腐・チンゲン菜) 鶏そぼろとたくたくたキャベツの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(豆腐・チンゲン菜) 鶏そぼろとたくたくたキャベツの煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
14(木)	ごはん みそ汁(さつまいも・こまつな) 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかりあえ	硬粥 みそ風味のだし煮(さつまいも・こまつな) 豚肉とたまねぎのとろみあんかけ煮(納豆)	全粥 みそ風味のだし煮(さつまいも・こまつな) 豚肉とたまねぎのとろみあんかけ煮(納豆)	10倍粥 ペースト(納豆・さつまいも・こまつな)
15(金)	ごはん 豆腐のとろみ汁 新じゃがそぼろ ゆでスナップえんどう	硬粥 だし煮(豆腐・えのき) 新じゃがのそぼろ煮	全粥 だし煮(豆腐・えのき) 新じゃがのそぼろ煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・たまねぎ)
16(土)	ごはん トマトと豚肉のとろみ煮(納豆) 煮りngo	硬粥 トマトと豚肉のとろみ煮(納豆) 煮りngo	全粥 トマトと豚肉のとろみ煮(納豆) 煮りngo	10倍粥 ペースト(納豆・トマト・にんじん)
18(月)	ごはん みそ風味のだし煮(かぼちゃ・たまねぎ) 豆腐とえのきの和風あん(豚肉)	硬粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・たまねぎ) 豆腐とえのきの和風あん(豚肉)	全粥 みそ風味のだし煮(かぼちゃ・たまねぎ) 豆腐とえのきの和風あん(豚肉)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(かぼちゃ・たまねぎ)
19(火)	ごはん だし煮(だいこん・ブロッコリー) 白身魚ともやしのとろみあんかけ	硬粥 だし煮(だいこん・ブロッコリー) 白身魚ともやしのとろみあんかけ	全粥 だし煮(だいこん・ブロッコリー) 白身魚ともやしのとろみあんかけ	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(だいこん・ブロッコリー)
20(水)	ごはん 押し麦のスープ(鶏・キャベツ) 納豆のおとし揚げ フライドやさい 煮りngo	硬粥 だし煮(キャベツ・にんじん) 鶏肉とじゃがいものくずし煮(納豆)	全粥 だし煮(キャベツ・にんじん) 鶏肉とじゃがいものくずし煮(納豆)	10倍粥 ペースト(納豆・キャベツ・にんじん)
21(木)	ごはん 豆腐みそ汁(もやし・わかめ) 鶏むね肉のふっくら焼き チンゲン菜のとろみ炒め バナナ	硬粥 みそ風味のだし煮(もやし・えのき) 鶏肉とチンゲン菜の煮物	全粥 みそ風味のだし煮(もやし・えのき) 鶏肉とチンゲン菜の煮物	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(チンゲン菜・たまねぎ)
22(金)	ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん) キャベツとしらすのサラダ	硬粥(しらす) みそ風味のだし煮(じゃがいも・たまねぎ) 豚肉とキャベツのとろみ煮	全粥(しらす) みそ風味のだし煮(じゃがいも・たまねぎ) 豚肉とキャベツのとろみ煮	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(にんじん・キャベツ)
23(土)	軟飯 豆腐の野菜あんかけ煮(豚肉・はくさい) 煮りngo	硬粥 豆腐の野菜あんかけ煮(豚肉・はくさい) 煮りngo	全粥 豆腐の野菜あんかけ煮(豚肉・はくさい) 煮りngo	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(はくさい・たまねぎ)
25(月)	ごはん だし煮(さつまいも・だいこん) 豚ひき肉と豆腐の煮物(こまつな)	硬粥 だし煮(さつまいも・だいこん) 豚ひき肉と豆腐の煮物(こまつな)	全粥 だし煮(さつまいも・だいこん) 豚ひき肉と豆腐の煮物(こまつな)	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(さつまいも・だいこん)
26(火)	ごはん みそ風味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とじゃがいものやわらか煮	硬粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とじゃがいものやわらか煮	全粥 みそ風味のだし煮(チンゲン菜・たまねぎ) 白身魚とじゃがいものやわらか煮	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(じゃがいも・にんじん)
27(水)	ごはん ふりかけ・じゃこ(ねぎ) みそ汁(キャベツ・コーン) 肉豆腐 きゅうりの酢の物(みかん)	硬粥(しらす) みそ風味のだし煮(キャベツ・にんじん) 豚肉の野菜あんかけ煮(たまねぎ・じゃがいも)	全粥(しらす) みそ風味のだし煮(キャベツ・にんじん) 豚肉の野菜あんかけ煮(たまねぎ・じゃがいも)	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)
28(木)	ごはん みそ風味のだし煮(こまつな・たまねぎ) 白身魚とかぼちゃの煮物	硬粥 みそ風味のだし煮(こまつな・たまねぎ) 白身魚とかぼちゃの煮物	全粥 みそ風味のだし煮(こまつな・たまねぎ) 白身魚とかぼちゃの煮物	10倍粥 すり流し(白身魚) 野菜のペースト(こまつな・たまねぎ)
29(金)	ごはん だし煮(豆腐・じゃがいも) 豚肉とキャベツのくたくた煮	硬粥 だし煮(豆腐・じゃがいも) 豚肉とキャベツのくたくた煮	全粥 だし煮(豆腐・じゃがいも) 豚肉とキャベツのくたくた煮	10倍粥 すり流し(豆腐) 野菜のペースト(じゃがいも・キャベツ)
30(土)	ごはん 豆腐丼(カレー風味)・具 煮りngo	硬粥 豆腐とにんじんのあんかけ煮(しらす) 煮りngo	全粥 豆腐とにんじんのあんかけ煮(しらす) 煮りngo	10倍粥 すり流し(しらす) 野菜のペースト(にんじん・たまねぎ)

