



2023年5月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

離乳 中期食		
日曜日	昼食	材料
1月	おかゆ 豆腐と野菜の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 キャベツ 小松菜 かつお昆布だし わかめ 大根 かつお昆布だし
2火	おかゆ 野菜のしらすあんかけ スープ	米 じゃが芋 ほうれん草 人参 しらす かつお昆布だし 片栗粉 人参 わかめ かつお昆布だし
3水		
4木		
5金		
6土	おじや スープ	米 しらす キャベツ かつお昆布だし 人参 大根 かつお昆布だし
8月	おかゆ 魚のあんかけ すまし汁	米 鰯 人参 青梗菜 かつお昆布だし 片栗粉 人参 胡瓜 かつお昆布だし
9火	おかゆ 高野豆腐のとりみ煮 すまし汁	米 高野豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 茄子 かつお昆布だし
10水	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 人参 かつお昆布だし 南瓜 小松菜 かつお昆布だし
11木	おじや スープ バナナ	米 鰯 人参 玉葱 かつお昆布だし 大根 胡瓜 かつお昆布だし バナナ
12金	おかゆ しらすとわかめのあんかけ すまし汁	米 しらす 人参 わかめ 胡瓜 かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ 玉葱 かつお昆布だし
13土	おじや すまし汁	米 鰯 人参 キャベツ かつお昆布だし ほうれん草 里芋 かつお昆布だし
15月	おかゆ 魚と野菜の豆乳煮 スープ	米 鰯 キャベツ 豆乳 かつお昆布だし 玉葱 小松菜 かつお昆布だし
16火	おかゆ 魚のトマト煮 スープ	米 鰯 トマト 玉葱 かつお昆布だし ほうれん草 人参 かつお昆布だし
17水	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 キャベツ かつお昆布だし じゃが芋 小松菜 かつお昆布だし
18木	おかゆ 高野豆腐のとりみ煮 スープ	米 高野豆腐 人参 キャベツ かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし
19金	煮込みうどん 煮魚 オレンジ	うどん 人参 玉葱 大根 青梗菜 かつお昆布だし 鰯 かつお昆布だし オレンジ
20土	おじや スープ	米 鰯 キャベツ 人参 かつお昆布だし 青梗菜 大根 かつお昆布だし
22月	おかゆ 大豆のとりみ煮 すまし汁	米 大豆 人参 大根 かつお昆布だし 片栗粉 豆腐 小松菜 かつお昆布だし
23火	おかゆ 魚の炒り煮 スープ	米 鰯 キャベツ 人参 かつお昆布だし 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー かつお昆布だし
24水	おかゆ 魚のあんかけ すまし汁	米 鰯 玉葱 青梗菜 人参 かつお昆布だし 片栗粉 茄子 じゃが芋 かつお昆布だし
25木	おかゆ 豆腐のおかか煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 かつお節 かつお昆布だし 大根 小松菜 かつお昆布だし
26金	おかゆ しらすと野菜の煮物 すまし汁	米 玉葱 人参 小松菜 しらす かつお昆布だし キャベツ わかめ かつお昆布だし
27土	おじや すまし汁	米 鰯 キャベツ かつお昆布だし 玉葱 じゃが芋 かつお昆布だし
29月	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 小松菜 人参 かつお昆布だし じゃが芋 かつお昆布だし
30火	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ	米 鰯 玉葱 人参 かつお昆布だし 片栗粉 春雨 人参 小松菜 かつお昆布だし
31水	煮込みうどん 煮魚 さつま芋の煮物	うどん 人参 玉葱 小松菜 かつお昆布だし 鰯 かつお昆布だし さつま芋 かつお昆布だし

今月の献立にも

『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など

春を感じさせる食材をたくさんとり入れています。

旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので
味わってください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

