

2021年5月

サンプルメニュー

## 5月の離乳食献立（中期・後期）

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 球根-のものになる	緑の仲間 体の調子を整える	7大アレルギー	Kcal
6日	木	おかゆ たらと大根の煮物 キャベツの和風煮	たら	精白米	大根、人参、キャベツ、小松菜		163
7日	金	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 野菜のスープ煮	鶏ひき肉	精白米、じゃが芋	ブロッコリー、白菜、人参		166
10日	月	おかゆ ささみとブロッコリーのとろ煮 キャベツの和え物	ささみ	精白米	ブロッコリー、青梗菜、キャベツ、玉ねぎ		164
11日	火	おかゆ たらとさつま芋の煮物 カリフラワーのサラダ風	たら	精白米、さつま芋	ほうれん草、カリフラワー、人参		162
12日	水	おかゆ かぼちゃのそぼろ煮 白菜のとろ煮	鶏ひき肉	精白米	かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、小松菜		162
13日	木	おかゆ 豆腐のキャロットソースかけ オニオンスープ煮	豆腐	精白米	人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草		166
14日	金	おかゆ ささみと大根の煮物 ブロッコリーの和風煮	ささみ	精白米	大根、人参、ブロッコリー、玉ねぎ		164
17日	月	おかゆ 白菜のそぼろあんかけ 人参のサラダ風	鶏ひき肉	精白米、片栗粉	白菜、ほうれん草、人参、カリフラワー		163
18日	火	おかゆ 豆腐のブロッコリーソースかけ キャベツのお浸し風	豆腐	精白米	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参		163
19日	水	おかゆ たらのおろし煮 さつま芋の煮物	たら	精白米、さつま芋	大根、小松菜、人参		165
20日	木	おかゆ ささみとキャベツの和風煮 青梗菜のスープ煮	ささみ	精白米	キャベツ、ブロッコリー、青梗菜、人参		163
21日	金	おかゆ 人参の白和え マッシュパンキン	豆腐	精白米	人参、かぼちゃ、カリフラワー		164
24日	月	おかゆ たらとキャベツのとろ煮 大根のきんぴら風	たら	精白米	キャベツ、人参、大根、小松菜		165
25日	火	おかゆ 鶏じゃが 白菜の和え物	ささみ	精白米、じゃが芋	青梗菜、白菜、カリフラワー		164
26日	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 人参のスープ煮	豆腐	精白米、片栗粉	キャベツ、ほうれん草、人参、玉ねぎ		163
27日	木	おかゆ 白菜のそぼろ煮 カリフラワーのサラダ風	鶏ひき肉	精白米	白菜、青梗菜、カリフラワー、人参		164
28日	金	おかゆ たらと大根の煮物 ほうれん草のお浸し風	たら	精白米	大根、人参、ほうれん草、玉ねぎ		165
31日	月	おかゆ ブロッコリーの白和え キャベツのスープ煮	豆腐	精白米	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参		163

調味料の使用はございません。

素材そのものの味をいかして調理しております。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。