



令和7年度5月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 鈴木 貴子

新緑がきれいな季節になり、保育園の鯉のぼりも、空を気持ちよさそうに泳いでいます。離乳食の時期は、素材本来の甘みやうまみを覚える時期と考え、味付けは薄味にしています。大人の料理をつまんであげ、濃い味を覚えると薄味を受け付けなくなってしまうので、ご家庭でも気をつけてください。また、保育園の離乳食は、ご家庭で与えたことのある食材を使用するようにしています。ご家庭で食べた食材が増えたら、お伝え下さい。



日	曜日	初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)	後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食 食材
1	木	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 かぼちゃのだし煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉の中華風煮 かぼちゃのだし煮 青梗菜と若布のスープ バナナ	いも粥 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし テンゲン菜 わかめ かぼちゃ ほうれん草 バナナ
29						
2	金	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 じゃが芋のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ	5倍粥 カレイの甘辛煮 じゃがいもの洋風煮 かぶのスープ バナナ	野菜粥 精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 胡瓜 かぶ じゃが芋 バナナ
30						
7	水	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 ブロッコリーのだし煮 だし汁 バナナ	食パン 人参 玉ねぎ 鶏肉 ブロッコリー キャベツ バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 ブロッコリーのだし煮 キャベツとかぶのスープ バナナ	野菜粥 食パン 人参 玉ねぎ 鶏肉 胡瓜 キャベツ ブロッコリー 精白米 バナナ
8	木	10倍粥ペースト 大根ペースト	うどん粥 鶏肉のとりみ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ バナナ	わかめうどん 鶏肉の甘辛煮 大根と人参のだし煮 バナナ	人参粥 うどん 鶏肉 精白米 人参 玉ねぎ 小松菜 若布 大根 胡瓜 ほうれん草 若布 バナナ
9	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋 バナナ	5倍粥 カレイの和風煮 小松菜のくったり煮 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁 バナナ	野菜粥 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 じゃが芋 バナナ
10	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつま芋と南瓜のお粥 白身魚と野菜の洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鰯 豆乳 さつま芋 りんご 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	ツナときのこの リゾット 精白米 鶏肉 鮭 豆腐 玉ねぎ 人参 若布 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ バナナ キャベツ 椎茸
12	月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 豆腐のとりみ煮 野菜煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	5倍粥 豆腐の和風煮 野菜煮 ほうれん草の味噌汁 バナナ	人参粥 精白米 鶏肉 豆腐 人参 玉ねぎ えのき 長ねぎ ごぼう 若布 ほうれん草 バナナ
13	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	うどん粥 カレイのとりみ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	うどん カレイ 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ	野菜うどん カレイの甘辛煮 野菜のだし煮 バナナ	野菜粥 うどん カレイ人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし テンゲン菜 若布 精白米 かぶ バナナ
14	水	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレイの味噌風味煮 野菜のだし煮 えのきのとろろ昆布汁 バナナ	野菜粥 精白米 カレイ 小松菜 人参 玉ねぎ 胡瓜 ほうれん草 バナナ

日	曜日	初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)	後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食 食材
15	木	10倍粥ペースト 豆腐ペースト	パン粥 豆腐のトロミ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	食パン 人参 玉ねぎ 豆腐 胡瓜 バナナ ほうれん草	トースト 豆腐の洋風煮 キャベツのくったり煮 オニオンスープ バナナ	うどん粥 食パン 玉ねぎ 人参 豆腐 胡瓜 若布 ほうれん草 ツナ バナナ 精白米
16	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 カレイのトロミ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレイの洋風煮 切り干し大根の野菜煮 野菜スープ バナナ	野菜粥 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ 小松菜 切干大根 キャベツ ほうれん草 バナナ
17	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のおかゆ 彩野菜の汁椀 だし汁 バナナ	精白米 玉ねぎ 鶏ほぐし身 人参 じゃが芋 バナナ	ツナと野菜の 炊き込みごはん 筑前煮 じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	鮭と根菜の 炊き込み ごはん 精白米 人参 ツナ 缶 いんげん ごぼう 里芋 じゃが芋 若布 鮭 しいたけ バナナ キャベツ 大根 ピーマン ブロッコリー 鮭 ほうれん草
19		10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 鶏肉のトロミ煮 ブロッコリーのだし煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー 豆腐 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉の洋風煮 ブロッコリーのツナ煮 野菜スープ バナナ	うどん粥 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト ほうれん草 うどん バナナ
20	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	パン粥 カレイのトロミ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	食パン カレイ 大根 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ バナナ	トースト カレイの洋風煮 野菜のみそ風味煮 もやしと小松菜のスープ バナナ	人参粥 食パン カレイ 大根 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 若布 バナナ
21	水	10倍粥ペースト 豆腐ペースト	7倍粥 豆腐のトロミ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ 豆腐 じゃが芋 バナナ	5倍粥 豆腐の甘辛煮 キャベツとツナのだし煮 呉汁 バナナ	野菜粥 精白米 豆腐 ツナ 大豆水煮 じゃが芋 もやし 人参 玉ねぎ キャベツ
22	木	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉のトロミ煮 胡瓜のだし煮 だし汁 バナナ	精白米 人参 玉ねぎ 豆腐 胡瓜 じゃが芋 バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 もやしと胡瓜のだし煮 豆腐と若布のスープ バナナ	人参粥 精白米 鶏肉 豆腐 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし 胡瓜 若布 バナナ
23	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	うどん粥 鶏肉のトロミ煮 ほうれん草のだし煮 だし汁 バナナ	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 野菜のだし煮 バナナ	野菜粥 うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 里芋 長ねぎ 白菜 精白米 バナナ
24	土	あゆみまつり お土産があります				
26	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	パン粥 鶏肉のトロミ煮 胡瓜のだし煮 だし汁 バナナ	食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 胡瓜のだし煮 トマトスープ バナナ	みそ粥 食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 精白米 胡瓜 キャベツ ホールトマト バナナ
27	水	10倍粥ペースト かぼちゃペースト	うどん粥 鶏肉のトロミ煮 野菜のだし煮 だし汁 バナナ	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 南瓜 バナナ	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 野菜のだし煮 バナナ	野菜粥 うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 南瓜 精白米 バナナ
28	木	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	7倍粥 鶏肉のトロミ煮 ブロッコリーのだし煮 だし汁 バナナ	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー じゃが芋 バナナ	5倍粥 鶏肉の和風煮 ブロッコリーのだし煮 野菜スープ バナナ	野菜粥 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 じゃが芋 バナナ

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、
献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。