



## 令和5年5月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会  
幼保連携型認定こども園

離乳 中期食		
日曜日	昼食	材料
1 月 火	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 水	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 木		
4 金		
5 土		
6 月 火	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
7 水	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
8 木	おかゆ 高野豆腐のとろみ煮 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
9 金	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	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
10 土	おじや スープ バナナ	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
11 月 火	おかゆ しらすとわかめのあんかけ すまし汁	米 鰯 人参 キャベツ かつお昆布だし 玉葱 里芋 かつお昆布だし
12 水	おかゆ 高野豆腐のとろみ煮 スープ	米 豆腐 玉葱 人参 かつお昆布だし 小松菜 かつお昆布だし
13 木	おかゆ 豆乳の炒り煮 すまし汁	米 玉葱 人参 キャベツ かつお昆布だし 豆腐 かつお昆布だし
14 金	おかゆ 煮込みうどん オレンジ	米 玉葱 トマト かつお昆布だし
15 土	おかゆ 魚と野菜の豆乳煮 スープ	米 鰯 南瓜 豆乳 かつお昆布だし 玉葱 トマト かつお昆布だし
16 月 火	おかゆ 高野豆腐のとろみ煮 スープ	米 鰯 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
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 煮込みうどん 煮魚 オレンジ	米 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
19 金	おかゆ 魚と野菜の豆乳煮 スープ	米 鰯 南瓜 豆乳 かつお昆布だし 玉葱 トマト かつお昆布だし
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
21 月 火	おかゆ 大豆のとろみ煮 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
22 水	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
23 木	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
24 金	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
25 土	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
26 月 火	おかゆ さつま芋の煮物 すまし汁	米 玉葱 じゃが芋 かつお昆布だし
27 水	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
28 木	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
29 金	おかゆ 煮込みうどん さつま芋の煮物	米 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
30 土	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 月 火	おかゆ 煮込みうどん さつま芋の煮物	米 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ます

味わってみてください。

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。

