

2020年 5月 離乳食後期

日付	曜	材料と体内での主なほたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	金	鶏肉 杖	米	ｸﾞｰﾝ 人参 キャベツ 玉葱 胡瓜
2	土			
3	日			
4	月			
5	火			
6	水			
7	木	鶏挽肉 絹ごし豆腐	米 油	もやし 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ 生姜 長ねぎ 小松菜 人参
8	金	鰯 沖縄豆腐 麩 卵 味噌	米 油 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 トウモロコシ しめじ バナナ
9	土	豚肩ロース みそ ｼﾗｽ 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 ジャガイモ 片栗粉	玉葱 生姜 ねぎ トマト 胡瓜
10	日			
11	月	豚挽肉 絹ごし豆腐 卵 みそ	米	人参 胡瓜 ピーマン 切り干し大根 乾燥わかめ
12	火	鶏肉 みそ 鰯 調製豆乳	米 本みりん	しめじ えのき ねぎ オレンジ キャベツ 人参 かぼちゃ
13	水	鯖 みそ 絹ごし豆腐	米 本みりん 油 おつゆ麩 三温糖	生姜 ｷﾞﾗｯ 胡瓜 大根 人参
14	木	鶏肉 みそ 絹ごし豆腐	米 片栗粉	キャベツ しめじ 人参 りんご ｶﾝｼﾞ
15	金	合挽肉 豚ﾊﾞｰ ｼﾗｽ ｷ	米 スパゲッティ(乾) 油 三温糖	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 バナナ
16	土	沖縄豆腐 ｷ 味噌 鶏肉	米 油 焼き芋	人参 ｷﾞﾗｯ 小松菜 キャベツ
17	日			
18	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 卵	米 油 三温糖 片栗粉	長ねぎ 胡瓜 人参 ピーマン 小松菜
19	火	杖 ｷﾞﾗ用ﾌﾞｰｽ みそ ｷﾗ	米	トマト 玉葱 ｸﾞｰﾝ キャベツ 胡瓜
20	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ	米 片栗粉 油	玉葱 人参 しめじ バナナ ｺﾞ 大根
21	木	卵	米	乾燥わかめ 人参 りんご
22	金	沖縄豆腐 ｷ 固形ｺｰｸﾞﾙﾄ 絹ごし豆腐	米 沖縄そば 三温糖	玉葱 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参
23	土	鯖 豚肩ロース ｼﾗｽ	米 三温糖	ｷﾞﾗｯ 玉葱 バナナ 人参 キャベツ
24	日			
25	月	挽きわり納豆 豚ﾊﾞｰ 豚肩ロース みそ 豚肩ロース 麩 味噌	米 ジャガイモ 三温糖	にんにく 人参 玉葱 ねぎ オレンジ ニラ
26	火	赤魚 みそ ｷﾗ	米 本みりん ジャガイモ さつまいも	生姜 ｷﾞﾗｯ 玉葱 人参
27	水	杖 みそ	米 片栗粉 油 三温糖	玉葱 しめじ ねぎ バナナ ｷﾞﾗﾝｼﾞ ｷﾞﾗｯ 人参
28	木	鶏肉 普通牛乳 絹ごし豆腐	米 三温糖 片栗粉 油 バター	玉葱 人参 トマト かぼちゃ 玉葱 バナナ ブロッコリー 胡瓜
29	金	鯖 ｷﾞﾗ用ﾌﾞｰｽ 鶏肉 味噌	米 三温糖	人参 セロリ オレンジ ｺﾞほう ｷﾞﾗｯ しめじ
30	土	鶏肉 みそ ｼﾗｽ 絹ごし豆腐	米 本みりん	小松菜 胡瓜 トマト
31	日			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。