

# 5月離乳食献立表



<調理方法について>

・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って  
煮汁を十分に含ませます。



初期： 柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのぼす。  
中期： 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのぼす。  
柔らかく煮たものを手づかみができる大きさと与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしく申し上げます。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

八尾市こども若者部こども施設運営課

	初期		中期・後期		補食		
1 (水)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	あべ川寒天 粉寒天、きな粉
2 (木)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	とろとろ煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	とろとろ煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	ふラスク ふ、バター
7 (火)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ かたくり粉	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	かぼちゃスープ かぼちゃ かたくり粉	★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
8 (水)	つぶしそうめん そうめん こまつ菜 たまねぎ にんじん	じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋	煮込みそうめん そうめん こまつ菜 たまねぎ にんじん	じゃこのおやき じゃこ じゃが芋 かたくり粉 油			レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
9 (木)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	★にんじんとりんごのゼリー ゼリー にんじんジュース りんごジュース
10 (金)	ベジタブルパン粥 食パン きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	ベジタブルパン粥 食パン きゃべつ たまねぎ にんじん	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉			かぼちゃのパンケーキ かぼちゃ、小麦粉 牛乳、油
11 (土)	しらすがゆ おかゆ じゃこ	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	しらすがゆ おかゆ じゃこ	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん			じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
13 (月)	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	おかゆ	豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 かたくり粉	ブラマンジェ 牛乳、かたくり粉
14 (火)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	スティックポテト じゃが芋 油
15 (水)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	煮りんご りんご
16 (木)	つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐			そうすい ごはん、にんじん チンゲン菜
17 (金)	おかゆ	じゃこつぶし煮 じゃこ じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ	にんじんペースト にんじん	おかゆ	じゃこサイコロ煮 じゃこ じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
18 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉			アンパンマンのベビーせんべい

	初期		中期・後期		補食
20 (月)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	上新粉クッキー 上新粉、小麦粉 レーズン、油
21 (火)	おかゆ 魚入りマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のおやき 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	わらび餅のシロップかけ わらび粉
22 (水)	おかゆ じゃこのあんかけ じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	かぼちゃのマッシュ かぼちゃ	おかゆ じゃこのあんかけ じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	かぼちゃの角煮 かぼちゃ	チーズビスケット 小麦粉 ピピチーズ バター、牛乳、油
23 (木)	おかゆ 魚ペースト 白身魚	おろし煮 ほうれん草 りんご にんじん	おかゆ 魚のほぐし煮 白身魚	おろし煮 ほうれん草 りんご にんじん	ココロポテト じゃが芋、きな粉
24 (金)	おかゆ じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ	にんじんペースト にんじん	おかゆ じゃこと野菜煮 じゃこ チンゲン菜 たまねぎ	にんじんグラッセ にんじん 油	かぼちゃのプリン風 かぼちゃ 粉寒天
25 (土)	おじや おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	おじや おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	アンパンマンのベビーせんべい
27 (月)	おかゆ ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ ちりめん煮 じゃこ ふ	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃがバター じゃが芋 バター
28 (火)	おかゆ 魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のソテー 白身魚 油	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	手作りウインナー 合挽ミンチ みそ
29 (水)	つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	豆腐ペースト 豆腐	煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	煮奴 豆腐	ふかし芋 さつま芋
30 (木)	おかゆ じゃこと野菜煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	おかゆ じゃこと野菜煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	ごままぶし じゃが芋 白ごま	むしパン 小麦粉、バター 牛乳
31 (金)	おかゆ 豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ 豆腐のソテー 豆腐 油	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉

