



# 5月の離乳食献立予定表



令和8年5月1日  
こぼろしこども園

日	曜日	後期献立名(午前食) ※初期、中期食は後期食の献立をもとに作っています。	主な食材
1	金	にんじん粥、鶏バーグ、アスパラのソテー、玉ねぎのスープ	米、にんじん、鶏ささみひき肉、アスパラ、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、豆腐
2	土	軟飯、大根のそぼろ煮、きゅうりの和え物、チンゲン菜のスープ	米、大根、鶏ささみひき肉、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、ねぎ
7	木	軟飯、鶏ささみのトマト煮、キャベツのサラダ、レタススープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、キャベツ、レタス、玉ねぎ、にんじん
8	金	軟飯、鶏バーグの野菜あん、大根の柔らか煮、キャベツのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、大根、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、きゅうり
9	土	軟飯、豆腐と野菜煮、キャベツのくたくた煮、玉ねぎのスープ	米、豆腐、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、ねぎ
11	月	軟飯、じゃがいものそぼろ煮、ほうれん草のあえ物、すまし汁	米、じゃがいも、鶏ささみひき肉、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、キャベツ
12	火	軟飯、白身魚のみそ煮、切干大根の和え物、大根のみそ汁	米、白身魚、切干大根、大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、小松菜、豆腐
13	水	軟飯、豆腐のうま煮、キャベツの和え物、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、トマト、きゅうり、大根
14	木	軟飯、鶏バーグ、ブロッコリーのソテー、ポテトスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ
15	金	軟飯、白身魚のにんじんソース、キャベツの和え物、玉ねぎのみそ汁	米、白身魚、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、じゃがいも
16	土	軟飯、ベビーカレー、ポテトサラダ、小松菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、小松菜、にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ
18	月	軟飯、鶏肉のトマト煮、コロコロサラダ、チンゲン菜のスープ	米、鶏ささみひき肉、トマト、チンゲン菜、にんじん、レタス、もやし
19	火	軟飯、白身魚のみそ焼き、大根のうま煮、豆腐のみそ汁	米、白身魚、大根、にんじん、豆腐、キャベツ、ねぎ、いんげん
20	水	軟飯、鶏バーグの野菜あんかけ、アスパラの和え物、トマトスープ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、アスパラ、トマト、キャベツ
21	木	にんじん粥、春キャベツ入鶏バーグ、春野菜の和え物、オニオンスープ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラ、きゅうり、チンゲン菜
22	金	軟飯、ベビーカレー、キャベツの和え物、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、レタス、きゅうり
23	土	軟飯、鶏と野菜のうま煮、もやしの和え物、豆腐のスープ	米、鶏ささみひき肉、にんじん、もやし、豆腐、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜
25	月	軟飯、豆腐の松風焼、ひじきの和え物、すまし汁	米、豆腐、鶏ささみひき肉、ひじき、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、大根
26	火	軟飯、白身魚の野菜あんかけ、ふるさとサラダ、わかめのみそ汁	米、白身魚、切干大根、わかめ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、豆腐
27	水	軟飯、肉じゃが、ほうれん草の和え物、大根のみそ汁	米、鶏ささみひき肉、ほうれん草、大根、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし
28	木	軟飯、鶏肉のトマト煮、レタスの和え物、ミルクスープ	米、鶏ささみひき肉、レタス、粉ミルク、にんじん、玉ねぎ、キャベツ
29	金	軟飯、3目納豆、かぼちゃの和え物、キャベツのみそ汁	米、白身魚、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、ねぎ
30	土	軟飯、肉豆腐、切干大根の和え物、玉ねぎのみそ汁	米、鶏ささみひき肉、豆腐、玉ねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり

## 離乳食ってなあに？

離乳食の目的は、生後5・6か月ごろから1才6か月ごろまでの約1年間をかけて、ミルクだけの食事から大人の食事に近いものを食べられる様にすることです。**ポイントは「あせらず・ゆっくり」です。赤ちゃんの食べたい意欲を引き出しながら楽しんで**食べられる様にかかわりましょう。

