



2023年5月 離乳食献立表（中期食）

社会福祉法人 都島友の会
都島友乳児保育センター
幼保連携型認定こども園 友洲児童センター分園



		離乳 中期食	
日 曜日	昼食	材料	
1 月	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 火	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 水			
4 木			
5 金			
6 土	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	
8 月	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	
9 火	おかゆ 高野豆腐のとりみ煮 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	
10 水	おかゆ 煮魚 添え すまし汁	米 鰯 人参 かつお昆布だし 南瓜 小松菜 かつお昆布だし	
11 木	おじや スープ バナナ	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	
12 金	おかゆ しらすとわかめのあんかけ すまし汁	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	
13 土	おじや すまし汁	米 鰯 人参 キャベツ かつお昆布だし ほうれん草 里芋 かつお昆布だし	
15 月	おかゆ 魚と野菜の豆乳煮 スープ	米 鰯 キャベツ 豆乳 かつお昆布だし 玉葱 小松菜 かつお昆布だし	
16 火	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	
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 高野豆腐のとりみ煮 スープ	米 高野豆腐 人参 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	
19 金	おかゆ 豆腐のおかか煮 すまし汁	米 豆腐 玉葱 人参 かつお節 かつお昆布だし 大根 小松菜 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	
22 月	おかゆ 大豆のとりみ煮 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	
23 火	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	
24 水	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	
25 木	煮込みうどん 煮魚 オレンジ	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	
26 金	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	
27 土	おじや すまし汁	米 鰯 キャベツ かつお昆布だし 玉葱 じゃが芋 かつお昆布だし	
29 月	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	
30 火	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 水	煮込みうどん 煮魚 さつま芋の煮物	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るので
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。

