



2025年 5月 離乳食献立表 (中期食)



練馬和光保育園

日付	献立	3時おやつ	材 料 名 (○は午後おやつ)			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
木 1 月 19	五倍粥 ほうれん草の味噌汁 鶏肉のとう煮	にゅうめん 豆腐のあんかけ煮 バナナ	○ゆでそうめん、米、 ○片栗粉、片栗粉	○絹ごし豆腐、鶏ひき 肉、淡色みそ	たまねぎ、○にんじん、にんじ ん、○たまねぎ、ほうれんそう、 ○ほうれんそう、○こんぶ (だ し用)、こんぶ (だし用)	○しょうゆ、しょうゆ
金 2 こどもの日	五倍粥 小松菜の味噌汁 カレイの煮つけ	野菜うどん 鶏肉のそぼろ煮 ヨーグルト	○ゆでうどん、米、○ 片栗粉、片栗粉	○ヨーグルト、○鶏ひ き肉、かだい、淡色み そ	○こんぶ (だし用)、にんじ ん、○たまねぎ、○にんじん、 だいこん、こまつな、○こまつ な、こんぶ (だし用)	○しょうゆ、しょうゆ
水 7 21	玉ねぎにゅうめん 野菜と鶏そぼろ ヨーグルト	五倍粥 かぶと人参のすまし汁 ツナと玉ねぎの旨煮	干しそうめん、○米、 ○片栗粉、片栗粉、 砂糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、 ○ツナ水煮缶	こんぶ (だし用)、○にんじ ん、にんじん、たまねぎ、○たま ねぎ、○かぶ、○こんぶ (だ し用)	○しょうゆ、しょうゆ
木 8 生命の日 22	みそうどん ツナと野菜のとう煮 ヨーグルト	玉ねぎのそうめん ツナとチンゲン菜の煮物 バナナ	○ゆでそうめん、ゆでう どん、○片栗粉、片 栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、 ○ツナ水煮缶、淡色 みそ	にんじん、○にんじん、たまね ぎ、○バナナ、○たまねぎ、○ チンゲンサイ、チンゲンサイ、こ んぶ (だし用)、○こんぶ (だし用)	○しょうゆ、しょうゆ
金 9 23 遠足	五倍粥 ポパイスープ 豆腐とたまねぎの旨煮	うどん ツナの煮物 ヨーグルト	○干しうどん、米、○ 砂糖	○ヨーグルト、絹ごし 豆腐、○ツナ水煮缶	たまねぎ、○たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、○にんじん、○ほう れんそう、ほうれんそう、こんぶ (だし用)	○かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、○しょう ゆ、○かつおだし汁
土 10 24	キャベツそうめん キャベツと人参の煮物 ヨーグルト	五倍粥 キャベツの煮物 バナナ	ゆでそうめん、○米、 ○片栗粉、片栗粉	○ツナ水煮缶、ツナ水 煮缶、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ○キャベツ、○たまねぎ、こん ぶ (だし用)、○こんぶ (だ し用)、○バナナ	しょうゆ、○しょうゆ
月 12 26	五倍粥 キャベツのスープ 鶏の旨煮	煮うどん ツナのみそ煮 バナナ	○ゆでうどん、米、○ 片栗粉、片栗粉	鶏ひき肉、○ツナ水 煮缶、○淡色みそ	○こんぶ (だし用)、○たま ねぎ、たまねぎ、○にんじん、 にんじん、○バナナ、キャベツ、 ○キャベツ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、○しょうゆ
火 13 27	あつかさうめん かぶのそぼろ煮 ヨーグルト	五倍粥 かぶの味噌汁 キャベツのさっぱり煮	干しそうめん、○米、 砂糖、○片栗粉	ヨーグルト、○ツナ水 煮缶、鶏ひき肉、○ 淡色みそ	にんじん、○かぶ、○キャベ ツ、○にんじん、たまねぎ、か ぶ、○こんぶ (だし用)	かつお・昆布だし汁、 ○昆布だし汁、しょう ゆ、○しょうゆ、かつ おだし汁
水 14 28	五倍粥 ひき肉と大根の煮物 人参のすまし汁	しらすうどん ツナと大根の旨煮 バナナ	○ゆでうどん、米、○ 片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、○ツナ水 煮缶、○しらす干し	○こんぶ (だし用)、○だい こん、○にんじん、だいこん、○ バナナ、ねぎ、にんじん、こまつ な、こんぶ (だし用)	しょうゆ、○しょうゆ
木 15 B.D	五倍粥 人参のスープ ねぎのそぼろ煮	にゅうめん 大根のとう煮 オレンジ	○ゆでそうめん、米、 ○片栗粉、片栗粉、 砂糖	鶏ひき肉、○ツナ水 煮缶	にんじん、ねぎ、○にんじん、 ○だいこん、○ねぎ、○たまね ぎ、○オレンジ、○こんぶ (だ し用)、こんぶ (だし用)	○しょうゆ、しょうゆ
金 16 30	五倍粥 鶏じゃが ヨーグルト	みそうどん ほうれん草とツナの旨煮 バナナ	○ゆでうどん、米、じゃ がいも、○片栗粉、 砂糖	ヨーグルト、○ツナ水 煮缶、鶏ひき肉、○ 淡色みそ	○こんぶ (だし用)、○ね ぎ、たまねぎ、○ほうれん草、 ○バナナ、○たまねぎ、○にん じん、こんぶ (だし用)	しょうゆ、○しょうゆ
土 17 31	五倍粥 玉ねぎの味噌汁 ねぎと鶏肉のとう煮	野菜そうめん 豆腐と野菜の旨煮 バナナ	○ゆでそうめん、米、 ○片栗粉、片栗粉	○絹ごし豆腐、鶏ひき 肉、淡色みそ	○キャベツ、ねぎ、にんじん、 ○ねぎ、○にんじん、たまね ぎ、キャベツ、○こんぶ (だ し用)、こんぶ (だし用)	○しょうゆ、しょうゆ
火 20 木 29	五倍粥 ねぎの味噌汁 カレイのとう煮	ほうれん草のうどん しらすのとう煮 ヨーグルト	○ゆでうどん、米、○ 片栗粉、片栗粉、砂 糖	○ヨーグルト、○しらす 干し、かだい、淡色み そ	○こんぶ (だし用)、○にん じん、○たまねぎ、○ねぎ、ね ぎ、にんじん、たまねぎ、○ほう れんそう、こんぶ (だし用)	○しょうゆ、しょうゆ

※和光保育園ではサイクル献立(練馬区公立園も同様)を用いて園児に対し、食事の提供を行っています
 ※食事のあとには育児用ミルクが午前・午後食後に個別に応じて出ます
 ※保育園ではこんぶ・野菜・煮干し・かつお などメニューや使用できる月齢によって出汁を変えています
 ※納品トラブルや事故防止のために予告なく献立が変更になることがあります
 ※食べずすみが悪い食材、アレルギーの疑いがありそうな食材など困っていることがあれば栄養士にご相談ください

