



平成31年4月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期	
8	22	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ③人参 ④玉葱
9	23	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ③いんげん ④玉ねぎ
10	24	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③人参 ④胡瓜
11	25	木	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④ピーマン
12	26	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ③玉ねぎ ④ブロッコリー
13	27	土	①つぶし粥 ②野菜スープ ほうれんそう 野菜マッシュ ③大根 ④人参
1	15	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③もやし ④チンゲン菜
2	16	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③さつまい ④玉葱
3	17	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ③大根 ④人参
4	18	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③胡瓜 ④玉葱
5	19	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 小松菜 野菜マッシュ ③かぼちゃ ④人参
6	20	土	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし 野菜マッシュ ③ピーマン ④キャベツ
18	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ③じゃが芋 ④玉葱

☆材料の都合により献立を変更することがあります

城山保育園



平成31年4月離乳食献立表 No. 2



日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
8	22	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①全がゆ ②チンゲン菜と人参のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と玉葱煮	①軟飯 ②チンゲン菜と人参のみそ汁 ③白身魚のフライ ④人参と玉葱炒め
9	23	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③玉葱とそぼろ煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③玉葱のそぼろ煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉葱のそぼろあん ④いんげんと人参ソテー
10	24	水	①5分がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜の炒め煮 ④胡瓜とキャベツサラダ
11	25	木	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツ和え	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツみかん煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツとみかんのサラダ
12	26	金	①5分がゆ ②白菜スープ ③じゃが芋のそぼろあん ④もやし煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④ブロッコリーともやし煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④ブロッコリーともやしサラダ
13	27	土	①肉味噌にゆうめん(大根・人参) ②豆腐とほうれん草煮 ③大根煮	①肉味噌にゆうめん(大根・人参) ②豆腐とほうれん草煮 ③フルーツ煮	①肉味噌にゆうめん(大根・人参) ②大豆とほうれん草ソテー ③フルーツ煮
1	15	月	①5分がゆ ②玉葱のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②玉葱のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉葱のみそ汁 ③白身魚チーズ焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
2	16	火	①5分がゆ ②さつまいのみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②さつまいのみそ汁 ③豆腐のそぼろ煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②さつまいのみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④キャベツと人参ソテー
3	17	水	①煮込みうどん(大根・人参) ②じゃが芋そぼろ煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②じゃが芋そぼろ煮 ③フルーツ煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②鶏レバーとじゃが芋煮 ③フルーツ煮
4	18	木	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の照り焼き ④さつまい煮
5	19	金	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみ煮 ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ煮 ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみのチーズ焼き ④小松菜ナムル
6	20	土	①にゅうめん(キャベツ、人参、もやし) ②豆腐の野菜あんかけ	①にゅうめん(キャベツ、人参、もやし) ②豆腐の野菜あんかけ ③フルーツ煮	①にゅうめん(キャベツ、人参、もやし) ②豆腐の野菜あんかけ ③フルーツ煮
18	☆	木	①人参がゆ ②かぶのスープ ③鶏ひき肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①人参がゆ ②かぶのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①もみじ軟飯 ②かぶのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎソテー ④ポテトサラダ

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午後食			
		中期 前半食	中期 後半食	後期食	
8	22	月	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①トースト ②人参のスープ ③鶏レバーと玉ねぎ煮 ④ピーマンソテー
9	23	火	①5分がゆ ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④りんごと胡瓜煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④りんごと胡瓜のサラダ
10	24	水	①5分がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③人参としらす煮 ④じゃが芋とたまねぎ炒め
11	25	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③フルーツ煮	①煮込みスパゲティ(鶏ひき肉・人参) ②いんげんごま煮 ③フルーツ煮
12	26	金	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④人参と野菜煮	①パンがゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④人参と野菜煮	①トースト ②玉ねぎのスープ ③白身魚バター焼き ④人参と野菜煮
13	27	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜と人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーとしらす煮 ④南瓜と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーとしらす煮④南瓜と人参煮
1	15	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④人参煮	①全粥 ②麩のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参
2	16	火	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④さつまい芋煮	①パンがゆ ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④りんごとさつまい芋煮	①チーズトースト ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎソテー ④りんごとさつまい芋煮
3	17	水	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋ともやし煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④じゃが芋ともやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭のごま焼き ④じゃが芋と人参ソテー
4	/	木	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐と野菜煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐と野菜煮 ③胡瓜煮	①煮込みマカロニ(玉ねぎ・人参) ②豆腐のチーズ焼き ③胡瓜のサラダ
5	19	金	①5分がゆ ②小松菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②小松菜のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③白身魚のムニエル ④南瓜煮
6	20	土	①5分がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②もやしの清まし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③レバーと玉ねぎ炒め ④人参煮
18	☆	木	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐の青海苔ソテー ④胡瓜とキャベツ煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
8	22	月	①クラッカー ②ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鮭の竜田揚げ ④れんこんのきんぴら ⑤フルーツ	①牛乳 ②人参ケーキ ③チンゲン菜スープ ④フルーツ	米 油 バター	鯖・味噌 卵 牛乳	チンゲン菜 れんこん・人参 なめこ
9	23	火	①ビスケット ②ご飯②大根のとうろみスープ ③鶏肉のごまみそ焼き ④いんげんのカレー炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②さつまい芋のグラッセ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・ごま 油・さつまい芋	鶏肉 ベーコン バター 牛乳	いんげん 人参 もやし 玉ねぎ 大根 わかめ りんご レーズン
10	24	水	①マンナ ②ご飯②八宝菜 ③中華スープ(豆腐・にら) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリン ③キャベツの清まし汁 ④フルーツ	米・ごま油・油 マヨネーズ あんこ・食パン マーガリン	豚肉 豆腐 春雨	白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸・あさつき キャベツ・きゅうり
11	25	木	①牛乳 ①ひじきとツナご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④フルーツ	①牛乳 ②カレースパゲティ ③いんげんのスープ ④フルーツ	米 じゃが芋・油	厚揚げ・油揚げ ツナ・豚肉	ひじき・人参 玉ねぎ・いんげん もやし・わかめ ピーマン
12	26	金	①クラッカー ①ハヤシライス ②スープ(白菜・春雨) ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③白菜のみそ汁 ④フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉・春雨 牛乳 卵	玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー もやし・コーン
13	27	土	①牛乳 ①肉味噌にゅうめん ②大豆とベーコンのソテー ③フルーツ	①牛乳 ②ナポリおにぎり ③ほうれん草のスープ ④フルーツ	そうめん 片栗粉	豚ひき肉・味噌 大豆・ベーコン ウィンナー	大根・人参・ごぼう あさつき・ほうれん草 ピーマン・コーン
1	15	月	①クラッカー ①ご飯②清汁(花麩・みつば) ③白身魚の味噌焼き ④五色炒め ⑤フルーツ	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③チンゲン菜スープ ④フルーツ	米 蒸しパンミックス ごま	カレイ 味噌・ハム 麩 牛乳	みつば・チンゲン菜 人参・椎茸・もやし チンゲン菜
2	16	火	①ビスケット ①ごはん②みそ汁(さつまい芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②チーズトースト ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・さつまい芋 食パン	厚揚げ 豚肉 ベーコン・チーズ	玉ねぎ・人参・コーン わかめ・ひじき キャベツ・玉ねぎ
3	17	水	①マンナ ①けんちんうどん ②ジャーマンポテト ③ミニトマト ④フルーツ	①牛乳 ②しそじゃこおにぎり ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	うどん じゃが芋 米 ごま	豚肉 豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト ごぼう 大根 こんにゃく あさつき
4	/	木	①牛乳 ①だけのごはん②中華スープ(ねぎ・えのき) ③あじの南蛮漬 ④胡麻とさつまい芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	①牛乳 ②蒸しパン ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	米・片栗粉・油 さつまい芋 黒ごま	あじ・油揚げ ヨーグルト 牛乳	たけのこ・わかめ 人参・胡瓜 玉葱・えのき
5	19	金	①クラッカー ①ご飯②五目みそ汁 ③鶏肉のチーズ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①りんごジュース ②フルーツヨーグルト ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・油 ごま油・バター ごま 小麦粉	鶏肉・チーズ 味噌・油揚げ 竹輪	南瓜・人参・長ねぎ あさつき・トマト もやし 小松菜
6	20	土	①牛乳 ①しょうゆラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	①牛乳 ②かやくおにぎり ③さつまい芋のスープ ④フルーツ	中華麺 ごま油 油 米	豚ひき肉 厚揚げ 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ・人参 長ねぎ・玉葱 ピーマン・もやし ごぼう・みつば
☆誕生日会☆							
18	☆	木	①クラッカー ①カレーピラフ②コーンスープ ③ローストチキン④ポテトサラダ ⑤人参の甘煮 ⑥フルーツ	①牛乳 ②誕生日ケーキ ③ホイップ	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ホイップ バター	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン 胡瓜 アスパラガス

☆材料の都合により献立を変更することがあります



ご入園、ご進級おめでとうございます!!

