



令和3年4月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期	
		①つぶし粥 ②野菜スープ	野菜マッシュ
12/26	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
13/27	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
14/28	水	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
1	木	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
2/16/30	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参 ④胡瓜
3/17	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
5/19	月	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③もやし ④チンゲン菜
6/20	火	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
7/21	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
8/22	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
9/23	金	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③さつまいも ④玉葱
10/24	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
15/☆	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



令和3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
12/26	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
13/27	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③玉葱とそばろ煮 ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②大根のスープ ③玉葱のそばろ煮 ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉葱のそばろあん ④いんげんと人参ソテー
14/28	水	①5分がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④いんげん人参煮	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④いんげん人参煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④いんげん人参サラダ
1	木	①5分がゆ ②白菜スープ ③じゃが芋のそばろあん ④もやし煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋のそばろあん ④ブロッコリーともやし煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋のそばろあん ④ブロッコリーともやしサラダ
2/16/30	金	①5分がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そばろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①全がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そばろと白菜煮 ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②豆腐の清まし汁 ③鶏そばろと白菜の炒め煮 ④胡瓜とキャベツサラダ
3/17	土	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②豆腐の野菜あんかけ	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②豆腐の野菜あんかけ	①にゅうめん(キャベツ・人参) ②豆腐の野菜あんかけ
5/19	月	①5分がゆ ②もやしの清まし汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②もやしの清まし汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②もやしの清まし汁 ③白身魚の味噌焼き ④チンゲン菜と人参ソテー
6/20	火	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
7/21	水	①煮込みうどん(大根・人参) ②じゃが芋そばろ煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②じゃが芋そばろ煮 ③トマト煮	①煮込みうどん(大根・人参) ②じゃが芋そばろ煮 ③トマト煮
8/22	木	①5分がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまいも煮	①全がゆ ②人参の清まし汁 ③白身魚煮 ④さつまいも煮	①軟飯 ②人参の清まし汁 ③白身魚の照り焼き ④さつまいもごま煮
9/23	金	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐のそばろ煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③豆腐のそばろ煮 ④キャベツと人参煮
10/24	土	①肉味噌にゅうめん(挽肉・大根・人参) ②豆腐煮 ③ほうれん草煮	①肉味噌にゅうめん(挽肉・大根・人参) ②豆腐煮 ③ほうれん草煮	①肉味噌にゅうめん(挽肉・大根・人参) ②豆腐煮 ③ほうれん草煮
15/☆	木	①人参がゆ ②コーンのスープ ③鶏挽肉と玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①人参がゆ ②コーンのスープ 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コーンのスープ 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	
12	26	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トースト 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鶏の唐揚げ風 ④ピーマンソテー
13	27	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参のサラダ
14	28	水	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豆腐煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげんごま煮 ③豆腐煮
1	16/30	木	①5分がゆ ②大根のスープ ③大根のひき肉煮 ④あけぼのポテト	①全がゆ ②大根のスープ ③大根のひき肉煮 ④あけぼのポテト	①軟飯 ②大根のスープ ③大根のひき肉煮 ④あけぼのポテト
2		金	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
3	17	土	①5分がゆ ②さつまいのみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②さつまいのみそ汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②さつまいのみそ汁 ③鶏肉と玉ねぎ炒め ④胡瓜煮
5	19	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②チンゲンのみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこ人参
6	20	火	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚のムニエル ④南瓜煮
7	21	水	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③鮭のごま焼き ④もやしと人参煮
8	22	木	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐挽肉あん ③野菜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐挽肉あん ③野菜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐挽肉あん ③野菜煮
9	23	金	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さつまい煮	①トースト ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④さつまい煮	①チーストースト ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎソテー ④さつまい煮
10	24	土	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリー人参煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮④ブロッコリー人参煮
15	☆	木	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④キャベツ人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④キャベツ人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐の青海苔ソテー ④キャベツと人参煮

☆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
12	26	月	①クラッカー ②ご飯③みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③鯖の竜田揚げ ④人参のきんぴら ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①人参ケーキ ②玉ねぎのスープ ③フルーツ	米 油 ホットケーキミックス バター 片栗粉	鶏肉・味噌 卵 牛乳	チンゲン菜 人参 しらたき いんげん なめこ
13	27	火	①ビスケット ①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	⑥牛乳 ①さつまいのグラッセ ②南瓜のみそ汁 ③フルーツ	米・ごま 油・さつまい バター 片栗粉	鶏肉 味噌 ベーコン 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
14	28	水	①マンナ 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	⑥牛乳 ①カレースパゲティ ②人参のスープ ③フルーツ	米 片栗粉 じゃが芋・油 ごま油 押し麦 スパゲティ	厚揚げ・油揚げ ツナ・豚ひき肉 牛乳・味噌	ひじき・人参 玉ねぎ・いんげん もやし・わかめ ピーマン
1	16/30	木	①牛乳 ①ハヤシライス ②スープ(白菜・春雨) ④ブロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ココア蒸しパン ②白菜のスープ ③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 グリーンピース・あさつき
2		金	①クラッカー ①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	⑥牛乳 ①あんマーガリン ②キャベツのスープ ③フルーツ	米・ごま油・油 エッグケア・ごま あんこ・食パン マーガリン 片栗粉	豚肉 小豆 豆腐 春雨 牛乳	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
3	17	土	①牛乳 ①しょうゆラーメン ④厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①かやくおにぎり ②さつまいのみそ汁 ③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 みつば
5	19	月	①クラッカー ①ご飯②清汁(花魁・みつば) ③白身魚の味噌焼き ④五色炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①黒糖蒸しパン ②チンゲン菜のみそ汁 ③フルーツ	米 油 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
6	20	火	①ビスケット 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	⑥りんごジュース ①フルーツヨーグルト ②キャベツのみそ汁 ③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・味噌 ヨーグルト	南瓜・人参・長ねぎ あさつき・トマト もやし・パセリ・小松菜 コーン・りんご・もも・みかん
7	21	水	①マンナ ①けんちんうどん ④-1 ジャーマンポテト ④-2 トマト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①しそじゃこおにぎり ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ	うどん 油 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 大根 しらたき あさつき ゆかり
8	22	木	①牛乳 ①ただのこごはん②中華スープ(ねぎ・えのき) ③あじの南蛮漬 ④胡麻とさつまいの甘辛煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①プレーンクッキー ②豆腐のスープ ③フルーツ	米・片栗粉・油 さつまい・ごま油 黒ごま 小麦粉 バター	あじ・油揚げ 牛乳	長ねぎ 人参・胡瓜 玉葱・えのき
9	23	金	①クラッカー ①ご飯②みそ汁(さつまい・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④海草サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①チーストースト ②キャベツのスープ ③フルーツ	米・さつまい 食パン 片栗粉 油	厚揚げ 豚ひき肉 ベーコン・チーズ 牛乳・味噌	玉ねぎ・人参・コーン わかめ・ひじき キャベツ・玉ねぎ グリーンピース
10	24	土	①牛乳 ①肉味噌にゅうめん ④大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①ナポリおにぎり ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ	そうめん 米 片栗粉 油	豚ひき肉・味噌 大豆・ベーコン ウィンナー 牛乳	大根・人参 あさつき・ほうれん草 ピーマン・コーン

☆誕生日会☆

15	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④-1ポテトサラダ ④-2アスパラのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①誕生日ケーキ ②-1クッキー ②-2ホイップ	米 じゃが芋 エッグケア 小麦粉 油 バター	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ホイップ	人参・ピーマン 玉ねぎ・コーン 胡瓜 パセリ 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!!

