

平成30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	
2	16	月	①つぶし粥②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
3	17	火	①つぶし粥②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③さつまいも④玉ねぎ
4	水	水	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
5			19	木
6	20	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
7	21	土	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
9	23	月	①つぶし粥②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③南瓜④玉葱
10	24	火	①つぶし粥②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③人参④キャベツ
11	25	水	①つぶし粥②野菜スープ じゃが芋	野菜マッシュ ③白菜④南瓜
12	26	木	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参④さつまいも
13	27	金	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玉ねぎ
14	28	土	①つぶし粥②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③人参④大根
18	☆	水	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人参

☆材料の都合により献立を変更することがあります

平成30年4月離乳午朝食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
2	16	月	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐とじゃが芋煮 ④キャベツサラダ
3	17	火	①5分がゆ ②白菜スープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④人参煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④人参煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④人参サラダ
4	水	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②ほうれん草煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②ほうれん草煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②ほうれん草ソテー ③じゃが芋煮
5			19	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③カレイ煮 ④チンゲン菜と人参煮
6	20	金	①5分がゆ ②さつまいもみそ汁 ③豆腐煮 ④もやしと胡瓜煮	①全がゆ ②さつまいもみそ汁 ③豆腐煮 ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②さつまいもみそ汁 ③豆腐ソテー ④もやしと胡瓜サラダ
7	21	土	①にゅうめん(大根・人参) ②ささみとじゃが芋煮 ③もやし煮	①にゅうめん(大根・人参) ②ささみとじゃが芋煮 ③りんご煮	①にゅうめん(大根・人参) ②鶏レバーとじゃが芋煮 ③りんご煮
9	23	月	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③カレイ煮 ④さつまいも煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③カレイ煮 ④さつまいも煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③カレイの照り焼き ④さつまいも煮
10	24	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ ④小松菜煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ ④小松菜煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ ④小松菜サラダ
11	25	水	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐のあんかけ煮 ③りんご煮	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐のあんかけ煮 ③りんご煮
12	26	木	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③カレイ煮 ④人参と玉葱煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③カレイ煮 ④人参と玉葱煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③カレイのソテー ④人参と玉葱炒め
13	27	金	①5分がゆ ②大根のスープ ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④いんげん煮	①全がゆ ②大根のスープ ③玉葱の鶏そぼろ煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉葱の鶏そぼろ煮 ④いんげんソテー
14	28	土	①5分がゆ ②豆腐の清まし汁 ③鶏そぼろと白菜煮 ④胡瓜煮	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胡瓜サラダ
18	☆	水	①五分粥(コーン) ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全粥(コーン) ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯(コーン) ②キャベツのスープ ③ささみと玉ねぎソテー 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	
2	16	月	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③かぼちゃ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③りんご煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげんソテー ③りんご煮
3	17	火	①パンがゆ ②白菜のスープ ③カレイ煮 ④さつまい煮	①パンがゆ ②白菜のスープ ③カレイ煮 ④さつまい煮	①トースト ②白菜のスープ ③カレイ煮 ④さつまい煮
4		水	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南瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーとしらすソテー ④南瓜煮
5	19	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶの鶏そぼろあんかけ ④人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶの鶏そぼろあんかけ ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③かぶの鶏そぼろあんかけ ④きんこ人参
6	20	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パンがゆ 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さつまい煮
7	21	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③カレイ煮 ④じゃが芋ともやし煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③カレイ煮 ④じゃが芋ともやし煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③カレイのごま焼き ④じゃが芋ともやしソテー
9	23	月	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐煮 ③胡瓜のサラダ
10	24	火	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③カレイ煮 ④玉ねぎ煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③カレイ煮 ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③カレイのソテー ④玉ねぎソテー
11	25	水	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鶏レバーと玉ねぎ炒め ④人参煮
12	26	木	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鶏ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマンソテー
13	27	金	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜と人参のサラダ
14	28	土	①5分がゆ ②キャベツみそ汁 ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツみそ汁 ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツみそ汁 ③人参としらす煮 ④じゃが芋炒め
18	☆	水	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐の青海苔ソテー ④胡瓜と人参煮

☆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	血や肉に	体の調子を
					なるもの	なるもの	整えるもの
2	16	月	①ふわふわ丼 ②清汁(大根・長ねぎ) ③春雨サラダ ④フルーツ	①りんごジュース ②マーブル蒸しパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・油 麩・春雨 ごま ホットケーキミックス	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐	玉葱・人参・長ねぎ のり 大根 キャベツ・きゅうり
3	17	火	①クラッカー ②ご飯②清汁(えのき・みつば) ③豚肉とじゃが芋のバター焼き ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナのスバゲティ ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	米 じゃが芋・油 オリーブオイル スバゲティ・バター	豚肉・ツナ かつおぶし 牛乳	えのき・玉ねぎ もやし・人参・わかめ キャベツ・白菜 のり・みつば
4		水	①ビスケット ②たけのこごはん②みそ汁(さつまい・玉葱) ③五目大豆煮 ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま さつまい・油 食パン・こんにやく	鶏肉・大豆 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱・人参 いんげん わかめ・椎茸 ひじき・キャベツ
5	19	木	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③さわらの梅照焼き ④れんこんとツナのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③白菜のスープ ④フルーツ	米 油・ごま マカロニ ごま油	さわら 味噌・ツナ きな粉 牛乳	なめこ・みつば 練り梅 小松菜 もやし
6	20	金	①牛乳 ①ハヤシライス ②スープ(白菜・人参) ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ハムサンド ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・油 じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ 食パン	豚肉 牛乳 ハム	人参・グリルピーズ 白菜・コーン 玉ねぎ・きゅうり ブロッコリー・もやし
7	21	土	①牛乳 ①ミートソーススバゲティ ②スープ(もやし・コーン) ③南瓜サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	アレルギー用マヨネーズ 油 米	豚ひき肉 かつおぶし 牛乳	のり・人参・きゅうり あさつき・玉葱 ピーマン・もやし 梅・コーン・南瓜
9	23	月	①ビスケット ①しょうゆラーメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②五目チャーハン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米 油・ごま油 中華麺 じゃが芋・ごま	卵・豚ひき肉 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 椎茸・トマト もやし・グリーンピース
10	24	火	①牛乳 ①お楽しみカレー ②スープ(にら・もやし) ③レタスとツナのサラダ ④フルーツ	①オレンジジュース ②アップルヨーグルトケーキ ③人参のスープ ④フルーツ	米・油・バター さつまい ホットケーキミックス じゃが芋	えび・豚肉 卵・ヨーグルト ツナ 牛乳・ウインナ	人参・キャベツ・にら 玉ねぎ・グリーンピース もやし・りんご レタス
11	25	水	①ヨーグルト ①ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③あじの南蛮漬 ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②アップルヨーグルトケーキ ③人参のスープ ④フルーツ	米・片栗粉・油 ホットケーキミックス じゃがいも ごま油	あじ 卵 牛乳 ヨーグルト	わかめ 玉ねぎ・えのき 人参・胡瓜 青海苔
12	26	木	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③高野豆腐の炒り煮 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米 スバゲティ 油 ごま油	みそ・油揚げ 高野豆腐 豚肉・ウインナ 牛乳	チンゲン菜・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ・わかめ 人参・白菜・もやし ピーマン
13	27	金	①牛乳 ①ぶどうパン②スープ(もやし・コーン) ③ポテトのミートグラタン ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①牛乳 ②ナポリタン ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	ぶどうパン 油・米 じゃが芋 ごま油	豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳	人参・しいたけ あさつき・ひじき もやし・コーン・ピーマン 玉ねぎ・ブロッコリー
14	28	土	①牛乳 ①きつねうどん ②大根と豚肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②ひじきごはん ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・うどん 油 ごま	豚肉・味噌 油揚げ 牛乳	大根・人参・長ねぎ あさつき 玉ねぎ・しいたけ
☆誕生日会☆							
18		水	①牛乳 ①えびピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③唐揚げ④ポテトサラダ ⑤トマト ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②パンケーキ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	アレルギー用マヨネーズ 油・じゃが芋 片栗粉・強力粉 アレルギー用マヨネーズ	牛乳・卵 鶏肉 えび	人参・玉葱・生姜 キャベツ・あさつき ピーマン 胡瓜・コーン・トマト

☆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!!

