



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いんげん 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きゅうり ④人参
10	24	水	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ③キャベツ ④胡瓜
11	25	木	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③じゃが芋 ④人参
12	26	金	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ブロッコリー
13	27	土	①つぶし粥 ②野菜スープ もやし	野菜マッシュ ③人参 ④ほうれん草
1	15	月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば	野菜マッシュ ③チンゲン菜 ④人参
2	16	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉葱	野菜マッシュ ③さつま芋 ④ブロッコリー
3	17	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③じゃがいも ④大根
4	/	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 胡瓜	野菜マッシュ ③玉葱 ④さつま芋
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 キャベツ	野菜マッシュ ③人参 ④もやし
18	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ コーン	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

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みそ汁(チンゲン菜) ③白身魚煮 ④いんげんと玉葱煮	①全がゆ ②みそ汁(チンゲン菜) ③白身魚煮 ④いんげんと玉葱煮	①軟飯 ②みそ汁(チンゲン菜) ③白身魚の唐揚げ ④いんげんと玉葱炒め
9	23	火	①5分がゆ ②大根スープ ③玉葱とそぼろ煮 ④きゅうりと人参煮	①全がゆ ②大根スープ ③玉葱とそぼろ煮 ④きゅうりと人参煮	①軟飯 ②大根スープ ③玉葱とそぼろ炒め ④きゅうりと人参煮
10	24	水	①5分がゆ ②チンゲン菜スープ ③豆腐煮 ④胡瓜とキャバツ煮	①全がゆ ②チンゲン菜スープ ③豆腐煮 ④胡瓜とキャバツ煮	①軟飯 ②チンゲン菜スープ ③豆腐煮 ④胡瓜とキャバツ和え
11	25	木	①パンがゆ ②キャバツのみそ汁 ③しらすとじゃが芋煮 ④人参煮	①パンがゆ ②キャバツのみそ汁 ③しらすとじゃが芋煮 ④人参煮	①トースト ②キャバツのみそ汁 ③しらすとじゃが芋煮 ④人参スティック
12	26	金	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん④ブロッコリーとじゃが芋煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん④ブロッコリーとじゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③ささみあん④ブロッコリーとじゃが芋煮
13	27	土	①にゅうめん(もやし) ②大豆とほうれん草煮 ③人参煮	①にゅうめん(もやし) ②大豆とほうれん草煮 ③フルーツ煮	①にゅうめん(もやし) 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みつばのみそ汁 ③ささみ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみ煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③ささみのごま煮 ④チンゲン菜と人参ソテー
2	16	火	①5分がゆ ②みそ汁(玉葱) ③豆腐煮 ④さつまいもとブロッコリー煮	①全がゆ ②みそ汁(玉葱) ③豆腐煮 ④さつまいもとブロッコリー煮	①軟飯 ②みそ汁(玉葱) ③豆腐煮 ④さつまいもとブロッコリー煮
3	17	水	①煮込みうどん(人参) ③ひき肉とじゃが芋煮 ⑤大根煮	①煮込みうどん(人参) ③ひき肉とじゃが芋煮 ⑤フルーツ煮	①煮込みうどん(人参) ③ひき肉とじゃが芋煮 ⑤フルーツ煮
4	18	木	①5分がゆ ②胡瓜スープ ③白身魚煮 ④さつまいも煮	①全がゆ ②胡瓜スープ ③白身魚煮 ④さつまいも煮	①軟飯 ②胡瓜スープ ③白身魚の照り焼き ④さつまいも煮
5	19	金	①5分がゆ ②小松菜のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参と南瓜煮	①全がゆ ②小松菜のみそ汁 ③ささみ煮 ④人参と南瓜煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③ささみのチーズ焼き ④人参と南瓜煮
6	20	土	①にゅうめん(キャバツ) ③豆腐と人参煮 ④もやし煮	①にゅうめん(キャバツ) ③豆腐と人参煮 ⑤フルーツ煮	①にゅうめん(キャバツ) ③豆腐と人参煮 ⑤フルーツ煮

18	☆	木	①人参がゆ ②コーンのスープ 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コーンのスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋と人参煮	①人参軟飯 ②コーンのスープ ③ささみと玉ねぎソテー④じゃが芋と人参煮
----	---	---	--	---------------------------------------	--

☆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 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
8	22	月	①パンがゆ ②スープ(人参) ③ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①パンがゆ ②スープ(人参) ③ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマン煮	①トースト ②スープ(人参) ③ささみと玉ねぎ煮 ④ピーマンソテー
9	23	火	①5分がゆ ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②みそ汁(玉葱) ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮
10	24	水	①5分がゆ ②スープ(キャバツ) ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②スープ(キャバツ) ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②スープ(キャバツ) ③人参としらす煮 ④じゃが芋炒め
11	25	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③キャバツ煮	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にゅうめん(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スープ(鮭) ③白身魚煮 ④じゃが芋とブロッコリー煮	①パンがゆ ②スープ(鮭) ③白身魚煮 ④じゃが芋とブロッコリー煮	①トースト ②スープ(鮭) ③白身魚煮 ④じゃが芋とブロッコリー煮
13	27	土	①5分がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ③ブロッコリーとしらす煮 ④人参煮	①全がゆ ②みそ汁(ほうれん草) ③ブロッコリーとしらす煮 ④人参煮	①軟飯 ②みそ汁(ほうれん草) ③ブロッコリーとしらす炒め ④人参煮
1	15	月	①5分がゆ ②みそ汁(玉葱) ③かぶのそぼろあんかけ ④人参煮	①全粥 ②みそ汁(玉葱) ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこと人参	①軟飯 ②みそ汁(玉葱) ③かぶのそぼろあんかけ ④きなこと人参
2	16	火	①パンがゆ ②スープ(キャバツ) ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①パンがゆ ②スープ(キャバツ) ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①トースト ②スープ(キャバツ) ③鶏そぼろと玉ねぎソテー ④じゃが芋煮
3	17	水	①5分がゆ ②みそ汁(じゃが芋) ③白身魚煮 ④人参ともやし煮	①全がゆ ②みそ汁(じゃが芋) ③白身魚煮 ④人参ともやし煮	①軟飯 ②みそ汁(じゃが芋) ③白身魚のごま焼き ④もやしと人参ソテー
4	18	木	①にゅうめん(胡瓜) ③豆腐煮 ④さつまいも煮	①にゅうめん(胡瓜) ③豆腐煮 ④さつまいも煮	①にゅうめん(胡瓜) ③豆腐のチーズ焼き ④さつまいも煮
5	19	金	①5分がゆ ②みそ汁(キャバツ) ③白身魚煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②みそ汁(キャバツ) ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②みそ汁(キャバツ) ③白身魚のムニエル ④南瓜煮
6	20	土	①5分がゆ ②スープ(もやし) ③ささみと玉ねぎ煮 ④キャバツ煮	①全がゆ ②スープ(もやし) ③ささみと玉ねぎ煮 ④キャバツ煮	①軟飯 ②スープ(もやし) ③ささみと玉ねぎ炒め ④キャバツ煮

☆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	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	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	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①セサミトースト ②人参スープ ③牛乳 ④フルーツ	米 油	糖・味噌 牛乳	チンゲン菜 人参・いんげん 切干大根 玉葱・干椎茸
9	23	火	⑥グレープジュース	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマン炒め ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①焼きそば ②玉葱みそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・マカロニ 油・米 エッグケア 中華麺	豚肉 油揚げ マカロニ・牛乳	大根・ピーマン 玉ねぎ・人参 キャベツ 胡瓜・もやし
10	24	水	⑥牛乳	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) ④ひじきと南瓜のサラダ ⑤フルーツ	①黒糖蒸しパン ②キャベツスープ ③牛乳 ④フルーツ	米・ごま油・油 ごま	豚肉 豆腐 エッグケア	長ねぎ・人参 にら・もやし 椎茸・南瓜 きゅうり・ひじき
11	25	木	①ヨーグルト	①ツナサンド ②ポトフ ④アスパラサラダ ⑤フルーツ	①中華おこわ ②人参スープ ③牛乳 ④フルーツ	食パン じゃが芋・油 米・もち米 つきこん	ウィンナー 牛乳 ツナ 鶏肉	人参・玉ねぎ アスパラ・キャベツ レーズン・コーン 干椎茸
12	26	金	①クラッカー	①カレーライス 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	①さつま芋グラッセ ②麩のスープ ③牛乳 ④フルーツ	米・油 じゃが芋 バター さつま芋	豚肉 牛乳	人参 ねぎ・白菜 春雨・玉葱 ブロッコリー・もやし
13	27	土	⑥牛乳	①ちゃんぽんにゅうめん ④大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②ほうれん草みそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	そうめん バター・米	豚肉・えび 大豆 ベーコン 牛乳	人参・にら・キャベツ もやし・ほうれん草 ピーマン・コーン
1	15	月	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏のごま味噌焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①チーズトースト ②玉葱みそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・バター	鶏肉 味噌・ハム チーズ 牛乳	なめこ・みつば 人参・玉葱 チンゲン菜 椎茸・もやし
2	16	火	①クラッカー	①ごましおごはん②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①マカロニきなこ和え ②キャベツスープ ③牛乳 ④フルーツ	米・ごま さつま芋・油 マカロニ	豚肉 味噌 厚揚げ きなこ	玉葱・人参 いんげん
3	17	水	⑥牛乳	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ④ミニトマト ⑤フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②じゃが芋みそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	うどん 油・こんにゃく じゃが芋 米	豚肉・豆腐 ベーコン じゃこ 牛乳	人参・大根 ミニトマト 玉ねぎ
4	/	木	⑥牛乳	①だけのこはん ②中華スープ(長葱・えのき) ③あじの南蛮漬け ④胡麻とさつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	①野菜クッキー ②人参スープ ③牛乳 ④フルーツ	米・片栗粉・油 さつま芋 黒ごま・小麦粉	あじ・油揚げ 牛乳	たけのこ 玉ねぎ・えのき 人参・胡瓜 南瓜
5	19	金	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小松菜のナムル ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②キャベツみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・油 ごま油 ごま	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・コーン 小松菜
6	20	土	⑥牛乳	①しょうゆラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②もやしスープ ③牛乳 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 みつば

★誕生日会★

18		木	⑥牛乳	①ピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①パフェ ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・バター 油・じゃが芋 ケーキ エッグケア	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 ベーコン	人参・玉葱・キャベツ パセリ・胡瓜
----	--	---	-----	---	----------------------	---------------------------------	--------------------------	----------------------

★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!!

