



令和3年4月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期	
5	19	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ④にんじん ④いんげん
6	20	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ④きゅうり ④もやし
7	21	水	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜 野菜マッシュ ④かぼちゃ ④きゅうり
8	22	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ④じゃが芋 ④かぶ
9	23	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 白菜 野菜マッシュ ④人参 ④ブロッコリー
10	24	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参 野菜マッシュ ④キャベツ ④ほうれん草
12	26	月	①つぶし粥 ②野菜スープ みつば 野菜マッシュ ④チンゲン菜 ④人参
13	27	火	①つぶし粥 ②野菜スープ さつまい 野菜マッシュ ④ブロッコリー ④キャベツ
14	28	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根 野菜マッシュ ④じゃがいも ④人参
1	/	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ 野菜マッシュ ④さつまい ④人参
2	16/30	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 南瓜 野菜マッシュ ④小松菜 ④もやし
3	17	土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ④もやし ④ピーマン
15	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ 野菜マッシュ ④玉ねぎ ④じゃが芋

☆材料の都合により献立を変更することがあります



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	
5	19	月	①5分がゆ ②チンゲン菜みそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①全がゆ ②チンゲン菜みそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①軟飯 ②チンゲン菜みそ汁 ③白身魚唐揚げ ④人参といんげん煮
6	20	火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④きゅうりともやし煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④きゅうりともやし煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④きゅうりともやし煮
7	21	水	①5分がゆ ②チンゲン菜スープ ③豆腐煮 ④かぼちゃ煮	①全がゆ ②チンゲン菜スープ ③豆腐煮 ④かぼちゃ煮	①軟飯 ②チンゲン菜スープ ③豆腐煮 ④かぼちゃ煮
8	22	木	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④かぶ煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④かぶ煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④かぶ煮
9	23	金	①5分がゆ ②白菜スープ ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②白菜スープ ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②白菜スープ ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮
10	24	土	①にゅうめん (キャベツ・人参) ③大豆煮 ④ほうれん草煮	①にゅうめん (キャベツ・人参) ③大豆煮 ④ほうれん草煮	①にゅうめん (キャベツ・人参) ③大豆煮 ④ほうれん草煮
12	26	月	①5分がゆ ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参炒め
13	27	火	①5分がゆ ②さつまいみそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①全がゆ ②さつまいみそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①軟飯 ②さつまいみそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮
14	28	水	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋そぼろあん ④人参煮	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋そぼろあん ④人参煮	①煮込みうどん (大根) ③じゃが芋そぼろあん ④人参煮
1	/	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつまい煮
2	16/30	金	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②南瓜の味噌汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし炒め
3	17	土	①煮込みうどん (キャベツ) ③ピーマンとひき肉あん ④もやし煮	①煮込みうどん (キャベツ) ③ピーマンとひき肉あん ④もやし煮	①煮込みうどん (キャベツ) ③ピーマンとひき肉あん ④もやし煮
15	☆		①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋とコーン煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋とコーン煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋とコーン煮

☆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	
5	19	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③人参とひき肉あん ④もやしときゅうり煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③人参とひき肉あん ④もやしときゅうり煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③人参とひき肉あん ④もやしときゅうり煮
6	20	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮
7	21	水	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ④じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ④じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ④じゃが芋煮 ④人参煮
8	22	木	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④いんげんと人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④いんげんと人参煮
9	23	金	①5分がゆ ②白菜スープ ③豆腐のそぼろあん ④じゃが芋煮	①全がゆ ②白菜スープ ③豆腐のそぼろあん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②白菜スープ ③豆腐のそぼろあん ④じゃが芋煮
10	24	土	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリーと人参煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリーと人参煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚ごま焼き④ブロッコリーと人参煮
12	26	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④かぶ煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④かぶ煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらすゆめ ④かぶ煮
13	27	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④キャベツ煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④キャベツ煮
14	28	水	①5分がゆ ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全がゆ ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①軟飯 ②じゃが芋スープ ③白身魚のごま焼き ④もやしと人参煮
1	15	木	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮
2	16/30	金	①5分がゆ ②キャベツスープ ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③白身魚のムニエル ④南瓜と人参煮
3	17	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん 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
5	19	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野菜クッキー ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉	鯖	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん 南瓜
6	20	火	①マンナ 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南瓜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・中華麺	油揚げ 豚肉	大根・ピーマン 人参・玉ねぎ きゅうり キャベツ・もやし
7	21	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 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 蒸しパンミックス	豆腐 豚挽き肉	干椎茸・南瓜 人参・長葱・きゅうり にんにく・生姜 大根・チンゲン菜
8	22	木	①牛乳 ①ハムコーンサンド ②ポトフ ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン 米 じゃが芋 もち米	ツナ・チーズ ウィンナー 鶏ひき肉 ベーコン	キャベツ・玉ねぎ 人参・かぶ 干椎茸
9	23	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セサミトースト ②白菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 春雨・ごま 食パン マーガリン	豚肉	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし
10	24	土	①クラッカー 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ほうれん草のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	米 そうめん	豚肉 大豆 ウィンナー	人参・にら キャベツ・もやし 長葱・ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン
12	26	月	①ビスケット ①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭の照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①チーズトースト ②チンゲン菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 食パン	鶏肉 ハム チーズ バター	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし
13	27	火	①クラッカー ①ごまおこはんとみそ汁(さつま芋・玉葱) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリーごま和え ⑤フルーツ	①マカロニきなこ ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 マカロニ さつま芋	厚揚げ・豚肉 きなこ	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ ブロッコリー
14	28	水	⑥牛乳 ①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②じゃが芋スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん 米 じゃが芋 こんにゃく	豚こま ベーコン ちりめんじゃこ	大根・人参 玉ねぎ
1		木	⑥牛乳 ①だけのこごはん ②中華スープ(長葱・えのき) ③あじの南蛮漬 ④胡麻とさつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②さつま芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋	油揚げ あじ	えのき・長葱 玉ねぎ・人参 ピーマン
2	16/30	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じゃが芋もち ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 じゃが芋	ちくわ 鶏こま 油揚げ チーズ	南瓜・長葱 トマト・パセリ 小松菜・もやし 人参・りんご
3	17	土	①クラッカー ①しおラーメン 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玉ねぎのみそ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	中華麺 米	厚揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉	キャベツ・人参 もやし・にら 長葱・ピーマン 玉ねぎ・みつば
15		木	⑥牛乳 ①ピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④春野菜のサラダ ⑤フルーツ	①ケーキ ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米 じゃが芋 ケーキ	鶏肉 豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜 きゅうり・コーン

★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!!

