

令和4年4月離乳午朝食献立表 No. 1

日付		曜	午 前 食		
			中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15	金	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④小松菜と南瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④小松菜と南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④小松菜と南瓜炒め
2	16/30	土	①煮込みうどん（キャベツ） ③ピーマンのそぼろあん ④もやし煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③ピーマンのそぼろあん ④もやし煮	①煮込みうどん（キャベツ） ③ピーマンのそぼろあん ④もやし煮
4	18	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚の唐揚げ ④人参といんげん煮
5	19	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①全がゆ ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツともやし煮	①軟飯 ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツともやし煮
6	20	水	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜煮
7		木	①パンがゆ ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④かぶ煮	①食パン ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④かぶ煮	①トースト ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろあん ④かぶ煮
8		金	①5分がゆ ②大根スープ ③キャベツとしらす煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②大根スープ ③キャベツとしらす煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②大根スープ ③キャベツとしらす煮 ④ブロッコリー煮
9	23	土	①にゅうめん（もやし・人参） ③大豆煮 ④白菜煮	①にゅうめん（もやし・人参） ③大豆煮 ④白菜煮	①にゅうめん（もやし・人参） ③大豆煮 ④白菜煮
11	25	月	①5分がゆ ②麩のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と南瓜煮	①全がゆ ②麩のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と南瓜煮	①軟飯 ②麩のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と南瓜炒め
12	26	火	①5分がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーと人参煮	①全がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーと人参煮	①軟飯 ②さつま芋のスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーと人参煮
13	27	水	①煮込みうどん（大根） ③ささみあん ④キャベツ煮	①煮込みうどん（大根） ③ささみあん ④キャベツ煮	①煮込みうどん（大根） ③ささみあん ④キャベツ煮
14	28	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮

21	☆	木	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋とアスパラ煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋とアスパラ煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋とアスパラ煮
----	---	---	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和4年4月離乳午後食献立表 No. 2

日付		曜	午 後 食		
			中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15	金	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚のムニエル ④キャベツと人参煮
2	16/30	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④さつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④さつま芋煮
4	18	月	①パンがゆ ②もやしのみそ汁 ③豆腐とひき肉あん ④きゅうり煮	①食パン ②もやしのみそ汁 ③豆腐とひき肉あん ④きゅうり煮	①トースト ②もやしのみそ汁 ③豆腐とひき肉あん ④きゅうり煮
5	19	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④玉ねぎ煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚の照り焼き ④玉ねぎ煮
6	20	水	①煮込みうどん（しらす・キャベツ） ③白菜煮 ④人参煮	①煮込みうどん（しらす・キャベツ） ③白菜煮 ④人参煮	①煮込みうどん（しらす・キャベツ） ③白菜煮 ④人参煮
7	21	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと胡瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと胡瓜煮
8	22	金	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④じゃが芋煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④じゃが芋煮
9	23	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
11	25	月	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④かぶ煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④かぶ煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす炒め ④かぶ煮
12	26	火	①パンがゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンのそぼろあん ④キャベツ煮	①食パン ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンのそぼろあん ④キャベツ煮	①トースト ②じゃが芋のみそ汁 ③ピーマンのそぼろあん ④キャベツ煮
13	27	水	①5分がゆ ②豆腐のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと玉ねぎ煮	①全がゆ ②豆腐のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやしと玉ねぎ煮	①軟飯 ②豆腐のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④もやしと玉ねぎ煮
14	28	木	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮