

令和5年4月離乳食献立表 No. 1

日付		曜	初期	
1	15	土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④きゅうり ④南瓜
3	17	月	①つぶし粥 ②野菜スープ チンゲン菜	野菜マッシュ ④人参 ④いんげん
4	18	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④玉ねぎ ④キャベツ
5	19	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
6	20	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
7	21	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
8	22	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④白菜 ④もやし
10	24	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
11	25	火	①つぶし粥 ②野菜スープ さつま芋	野菜マッシュ ④ブロッコリー ④キャベツ
12	26	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④じゃが芋 ④人参
13	27	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④さつま芋 ④人参
14	28	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④小松菜 ④もやし

☆材料の都合により献立を変更することがあります

令和5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
1	15	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
3	17	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
4	18	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③ささみあん ④玉ねぎとキャベツ煮	①全がゆ ②大根のスープ ③ささみあん ④玉ねぎとキャベツ煮
5	19	水	①5分がゆ ②チンゲン菜のスープ ③豆腐煮 ④かぼちゃ煮	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③豆腐煮 ④かぼちゃ煮
6	20	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
7	21	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
8	22	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
10	24	月	①5分がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
11	25	火	①5分がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①全がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮
12	26	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
13	27	木	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつま芋と人参煮
14	28	金	①5分がゆ ②人参のスープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②人参のスープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮

令和5年4月離乳午後食献立表 No. 3

日付	曜	午 後 食		
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④人参煮
3	17	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん ④きゅうり煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん ④きゅうり煮
4	18	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつまいも煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④さつまいも煮
5	19	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
6	20	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④いんげんと人参煮
7	21	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
8	22	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
10	24	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
11	25	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
12	26	水	①5分がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやし煮	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚煮 ④もやし煮
13	27	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④きゅうり煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④きゅうり煮
14	28	金	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮

令和5年4月 完了食献立表

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
						熱や力に なるもの	なるもの	整えるもの
1	15	土	クラッカー	①けんちんうどん ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑤りんごジュース ⑥フルーツ	うどん 米・ごま油 油 ごま	厚揚げ 豚肉・豆腐 こんにゃく 花かつお	キャベツ・人参 もやし・にら・大根 長ねぎ・ピーマン 玉ねぎ・万能ねぎ
3	17	月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①いちごのフルーチェ ②玉ねぎのみそ汁 ⑤りんごジュース ⑥フルーツ	米・油 片栗粉 フルーチェ	鯖 牛乳 油揚げ みそ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干椎茸・いんげん 生姜・いちご
4	18	火	ヨーグルト	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	①野菜のおやき ②南瓜のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・油・ごま油 小麦粉・パン粉 ごま	ちくわ・みそ 鶏肉・バター 油揚げ・牛乳 チーズ・ココアパウダー	南瓜・長ねぎ・もやし トマト・パセリ・コーン 小松菜・もやし 人参
5	19	水	クラッカー	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (チンゲン菜・大根) ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①りんご焦しパン ②キャベツのみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・油 ホットケーキミックス エッグケア ごま油・片栗粉	豆腐 豚肉・みそ 牛乳	干椎茸・筍・南瓜 人参・長ねぎ・胡瓜 にんにく・生姜・ひじき 大根・チンゲン菜・りんご
6		木	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鮭のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	食パン・ごま油 米・もち米 じゃが芋・油 エッグケア	ツナ・チーズ ウィンナー・ハム 鶏肉・牛乳	玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干椎茸 パセリ
7	21	金	りんごジュース	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チンゲン菜のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・じゃが芋 春雨・ごま 食パン・カレールウ バター・油	豚肉 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし コーン
8	22	土	クラッカー	①五目にゅうめん ④大豆とウィンナーのソテー ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②ほうれん草のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	そうめん 米 ごま油 油	豚肉・油揚げ 大豆 ウィンナー ツナ	椎茸・人参・白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン
10	24	月	マンナ	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クラッカーサンド ②白菜のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米 クラッカー 油	鮭・みそ ベーコン いちごジャム 牛乳・チーズ	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし・椎茸
11	25	火	牛乳	①にましおご飯 ②みそ汁 (さつま芋・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリーのごま和え ⑤フルーツ	①ピザトースト ②玉ねぎのみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・油 食パン さつま芋 ごま・片栗粉	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳 チーズ・ツナ	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ ブロッコリー ピーマン
12	26	水	クラッカー	①札幌みそラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①しそじゃおにぎり ②じゃが芋のみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	生中華 米・ごま じゃが芋 油・ごま油	豚肉 ベーコン・みそ ちりめんじゃこ 牛乳	ほうれん草・もやし 大根・人参・パセリ・にんにく 玉ねぎ・長ねぎ・コーン ゆかりご飯の素
13	27	木	牛乳	①納豆飯 ②中華スープ (長ねぎ・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 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・さつま芋 ごま	油揚げ あじ	えのき・長ねぎ 玉ねぎ・人参 ピーマン りんご・もも缶
14	28	金	牛乳	①ご飯 ②みそ汁 (大根・万能ねぎ) ③豚ジンギスカン ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①クリスマスケーキ ②キャベツのみそ汁 ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・小麦粉 スパゲティ エッグケア 油・片栗粉	豚肉・みそ 牛乳 チーズ	大根・万能ねぎ・にら 人参・玉ねぎ・もやし 胡瓜・コーン・りんご キャベツ
☆お楽しみ給食☆								
20		木	牛乳	①カレーピラフ ②野菜スープ ③ローストチキン ④春野菜の付け合せ ⑤フルーツ	①ケーキ・クッキー ⑤牛乳 ⑥フルーツ	米・小麦粉 じゃが芋 ケーキ カレー粉・油	鶏肉 豚肉 牛乳・バター ホイップクリーム	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜 アスパラ・いちご

☆材料の都合により献立を変更することがあります