

令和6年 4月離乳食献立表 No. 1

日付	曜	初期	
1	15	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
2	16/30	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
3	17	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参
			野菜マッシュ ④南瓜 ④カブ
4	18	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胡瓜
5	19	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
6	20	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
8	22	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
9	23	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
10	24	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
11	25	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
12	26	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
13	27	土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ
			野菜マッシュ ④南瓜 ④ピーマン

材料の都合により献立を変更する場合があります。



令和6年 4月離乳午前食献立表 No. 2

日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
1	15	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
2	16/30	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	①軟飯 ②大根のスープ ③ささみあん ④玉ねぎとキャベツ煮
3	17	水	①5分がゆ ②人参のスープ ③豆腐煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②人参のスープ ③豆腐煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②人参のスープ ③豆腐煮 ④南瓜煮
4	18	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
5	19	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
6	20	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
8	22	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	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
9	23	火	①5分がゆ ②さつまいのスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①全がゆ ②さつまいのスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①軟飯 ②さつまいのスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮
10	24	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
11	25	木	①5分がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつまいと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④さつまいと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の唐揚げ ④さつまいと人参煮
12	26	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	①軟飯 ②人参のスープ ③ささみあん ④小松菜ともやし炒め
13	27	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



日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
1	15	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胡瓜煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん ④胡瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん ④胡瓜炒め
2	16/30	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白身魚煮 ④玉ねぎ炒め
3	17	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人参炒め
4	18	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④いんげん人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④いんげん人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④いんげん人参炒め
5	19	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じゃが芋炒め
6	20	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ブロッコリー人参炒め
8	22	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
9	23	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キャベツ炒め
10	24	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	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④もやし炒め
11	25	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜炒め
12	26	金	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚のムニエル ④南瓜人参煮
13	27	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	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④人参炒め

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
1	15	月	マンナ ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖のカレーマヨ焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①いちごヨーグルトクリーム ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	米・油 カレー粉 ヨーグルト 油揚げ みそ エッグケア	鶏肉 ヨーグルト 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 いちご
2	16/30	火	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(大根・万能ねぎ) ③スタミナ焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①セサミトースト ②南瓜のみそ汁 ③エッグケア・米 ④牛乳	食パン・バター スパゲティごま エッグケア・米 油・片栗粉	豚肉・みそ 牛乳	大根・万能ねぎ・にら 人参・玉ねぎ・南瓜 胡瓜・コーン・生姜 キャベツ・にんにく
3	17	水	クラッカー ①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(玉ねぎ・わかめ) ③南瓜とひじきのサラダ ④フルーツ	①りんご蒸しパン ②キャベツのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	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・南瓜・わかめ キャベツ・長ねぎ・胡瓜 にんにく・生姜・ひじき 玉ねぎ・りんご・人参
4	木	牛乳 ①ミニフランスパン ②ポトフ ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ④フルーツ	①中華おこわ ②麩のみそ汁 ③フルーツ ④麦茶	ミニフランスパン 米・もち米・油 じゃが芋・ごま油 エッグケア・麩	ベーコン ウィンナー 鶏肉	玉ねぎ・コーン 人参・かぶ 干椎茸	
5	19	金	ヨーグルト ①カレーライス ②スープ(白菜・春雨) ③ブロッコリーともやしサラダ ④フルーツ	①チーズクッキー ②チンゲン菜のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	バター・じゃが芋 春雨・米 カレールー・油 小麦粉・バター	豚肉 牛乳 豆腐 チーズ	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし コーン チンゲン菜
6	20	土	クラッカー ①和風スパゲティ ②スープ(もやし・コーン) ③ツナサラダ ④フルーツ	①ケチャップライス ②ほうれん草のみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	スパゲティ 米 油	豚肉 ウィンナー ツナ	人参・キャベツ・コーン もやし・しめじ・えのき ほうれん草・胡瓜 玉ねぎ・ピーマン
8	22	月	マンナ ①ご飯 ②☆みそ汁(なめこ・みつば) ③☆鮭のちゃんちゃん焼き ④大根きんぴら ⑤フルーツ	①☆揚げ芋 ②白菜のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・ごま油 ホットケーキミックス 油 じゃが芋	鮭・みそ 牛乳	なめこ・みつば キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン 大根・白菜・パプリカ
9	23	火	牛乳 ①わかめご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④フルーツ ④ブロッコリーのごま和え	①ピザトースト ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油 食パン さつまいも 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 ピーマン・キャベツ ブロッコリー 炊き込みわかめ
10	24	水	クラッカー ①けんちんうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①じゃこチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	うどん 米・ごま じゃが芋 油・ごま油	豚肉・豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	大根・人参 玉ねぎ・万能ねぎ 椎茸
11	25	木	牛乳 ①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマン炒め ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②さつまいものみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・油・片栗粉 マカロニ エッグケア イナアガー	みそ 豚肉 牛乳	大根・もも缶・人参 玉ねぎ・みかん缶 胡瓜・ピーマン キャベツ・みつば
12	26	金	りんごジュース ①ご飯 ②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏のごまみそ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①豆腐ドーナツ ②キャベツのみそ汁 ③フルーツ ④牛乳	米・ごま油 ホットケーキミックス ごま・油	みそ 鶏肉 牛乳 豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ 小松菜・もやし 人参・コーン
13	27	土	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焼きおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ③フルーツ ④りんごジュース	中華麺 米・ごま油 油 ごま	厚揚げ 豚肉	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・ピーマン 玉ねぎ

★お楽しみ給食★

18	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 ②フルーツ ③牛乳	米・油・抹茶 じゃが芋 ケーキ・バター カレー粉	鶏肉 豚肉 牛乳 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
----	---	--	----------------------	-----------------------------------	----------------------------	--

★・・・今月の郷土料理は北海道の鮭のちゃんちゃん焼きと揚げ芋(8日・22日)です。 ※材料の都合により献立を変更する場合があります
★・・・今月のみそは北海道のみそ(8日・22日)です。

