



平成31年4月離乳食献立表 No. 1



日付	曜	初期		
		①つぶし粥②野菜スープ	野菜マッシュ	
1	15	月	①つぶし粥②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③じゃが芋④人参
2	16	火	①つぶし粥②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③さつまいも④玉ねぎ
3	/	水	①つぶし粥②野菜スープ ほうれん草	野菜マッシュ ③大根④人参
4	18	木	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参④南瓜
5	19	金	①つぶし粥②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ③さつまいも④玉葱
6	20	土	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人参
8	22	月	①つぶし粥②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③南瓜④玉葱
9	23	火	①つぶし粥②野菜スープ 小松菜	野菜マッシュ ③人参④キャベツ
10	24	水	①つぶし粥②野菜スープ じゃが芋	野菜マッシュ ③白菜④南瓜
11	25	木	①つぶし粥②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ③人参④さつまいも
12	26	金	①つぶし粥②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③じゃが芋④玉ねぎ
13	27	土	①つぶし粥②野菜スープ 白菜	野菜マッシュ ③人参④大根
17	☆	水	①つぶし粥②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ③じゃが芋④人参

☆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	
1	15	月	①5分がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツ煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③豆腐と鶏ひき肉煮 ④キャベツサラダ
2	16	火	①5分がゆ ②白菜スープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④人参煮	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④人参煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋の鶏そぼろあん ④人参サラダ
3	/	水	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②アスパラ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②アスパラ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②アスパラソテー ③じゃが芋煮
4	18	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③カレー煮 ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③カレー煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③カレーチーズ焼き ④キャベツと人参ソテー
5	19	金	①5分がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②さつまいものみそ汁 ③豆腐煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②さつまいものみそ汁 ③豆腐あんかけ ④胡瓜サラダ
6	20	土	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②ささみ煮 ③もやし煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②ささみ煮 ③りんご煮	①にゅうめん(ほうれん草・玉葱) ②ささみソテー ③りんご煮
8	22	月	①5分がゆ ②麩の清まし汁 ③カレー煮 ④さつまいも煮	①全がゆ ②麩の清まし汁 ③カレー煮 ④さつまいも煮	①軟飯 ②麩の清まし汁 ③カレーの照り焼き ④さつまいも煮
9	23	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ ④小松菜煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ ④小松菜煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③ささみのあんかけ ④小松菜の和え物
10	24	水	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐のあんかけ煮 ③じゃが芋煮	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐のあんかけ煮 ③りんご煮	①にゅうめん(キャベツ、人参) ②豆腐のあんかけ煮 ③りんご煮
11	25	木	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③カレー煮 ④キャベツとしらす煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③カレー煮 ④キャベツとしらす煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③カレー煮 ④キャベツとしらす炒め
12	26	金	①5分がゆ ②大根のスープ ③玉葱と鶏そぼろ煮 ④いんげん煮	①全がゆ ②大根のスープ ③玉葱の鶏そぼろ煮 ④いんげん煮	①軟飯 ②大根のスープ ③玉葱の鶏そぼろ煮 ④いんげんソテー
13	27	土	①5分がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏そぼろとほうれん草煮 ④胡瓜煮	①全がゆ ②キャベツの清まし汁 ③鶏そぼろとほうれん草煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②キャベツの清まし汁 ③鶏レバーとほうれん草ソテー ④胡瓜サラダ
17	☆	水	①五分粥(コーン) ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④じゃが芋煮	①全粥(コーン) ②キャベツのスープ ③ささみ煮 ④じゃが芋煮	①軟飯(コーン) ②キャベツのスープ ③ささみソテー ④じゃが芋サラダ

☆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	
1	15	月	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③かぼちゃ煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげん煮 ③りんご煮	①にゅうめん(鶏ひき肉・人参) ②いんげんソテー ③りんご煮
2	16	火	①パンがゆ ②玉葱のスープ ③カレイ煮 ④さつまい煮	①パンがゆ ②玉葱のスープ ③カレイ煮 ④さつまい煮	①トースト ②玉葱のスープ ③カレイ煮 ④さつまい煮
3	/	水	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③ブロッコリー煮 ④南瓜煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ブロッコリー煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ブロッコリーソテー ④南瓜煮
4	18	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③鶏そぼろとかぼちゃ煮 ④人参煮	①全がゆ ②玉葱のみそ汁 ③鶏そぼろとかぼちゃ煮 ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③かぼちゃの鶏そぼろあんかけ ④きんこ人参
5	19	金	①パンがゆ ②キャベツのスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④さつまい煮	①パンがゆ ②キャベツスープ ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④さつまい煮	①トースト ②キャベツスープ ③鶏レバーと玉ねぎソテー ④さつまい煮
6	20	土	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③カレイ煮 ④じゃが芋と人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③カレイ煮 ④じゃが芋と人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③カレイ煮 ④じゃが芋と人参煮
8	22	月	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐煮 ③胡瓜煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ②豆腐煮 ③胡瓜のサラダ
9	23	火	①5分がゆ ②キャベツのスープ ③カレイ煮 ④玉ねぎとコーン煮	①全がゆ ②キャベツのスープ ③カレイ煮 ④玉ねぎとコーン煮	①軟飯 ②キャベツのスープ ③カレイの磯辺焼き ④玉ねぎとコーンソテー
10	24	水	①5分がゆ ②チンゲン菜の清まし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜の清まし汁 ③鶏そぼろと玉ねぎ煮 ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜の清まし汁 ③鶏レバーと玉ねぎソテー ④人参煮
11	25	木	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④いんげん煮	①パンがゆ ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④いんげん煮	①トースト ②人参のスープ ③鶏ささみと玉ねぎ煮 ④いんげんソテー
12	26	金	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③カレイ煮 ④胡瓜と人参和えもの
13	27	土	①5分がゆ ②キャベツみそ汁 ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツみそ汁 ③人参としらす煮 ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツみそ汁 ③人参としらす煮 ④じゃが芋サラダ
17	☆	水	①5分がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐煮 ④胡瓜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎの清まし汁 ③豆腐のバター焼き ④胡瓜と人参の和え物

☆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
1	15	月	①ソフトせんべい ②ふわふわ丼 ③清汁(大根・長ねぎ) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①りんごジュース ②小豆蒸しパン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米・油 麩・春雨 ごま ホットケーキミックス	鶏ひき肉 卵 牛乳 豆腐	玉葱・人参・長ねぎのり 大根 キャベツ・きゅうり
2	16	火	①クラッカー ②ご飯②清汁(えのき・みつば) ③豚肉とじゃが芋のバター炒め ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナのスパゲティ ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	米 油・バター じゃが芋 スパゲティ・バター	豚肉・ツナ かつおぶし 牛乳	えのき・玉ねぎ もやし・人参・わかめ 白菜・キャベツのり・みつば
3	/	水	①ビスケット ②ご飯②中華スープ(わかめ・えのき) ③あじの南蛮漬け ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココア蒸しパン ③人参のスープ ④フルーツ	米・片栗粉・油 ホットケーキミックス	あじ 卵 牛乳	わかめ・きゅうり 玉ねぎ・えのき 人参 青海苔
4	18	木	①ピーチゼリー ②ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③さわらの梅照焼き ④小松菜とツナのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②マカロニきな粉 ③白菜のスープ ④フルーツ	米 油・ごま マカロニ ごま油	さわら 味噌・ツナ きな粉 牛乳	なめこ・みつば 練り梅 小松菜・もやし
5	19	金	①牛乳 ②ハヤシライス ③スープ(白菜・人参) ④プロッコリーともやしサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ハムサンド ③じゃが芋のみそ汁 ④フルーツ	米・油 じゃが芋 アレルギーマヨネーズ 食パン	豚肉 牛乳 ハム	人参・グリル・ス 白菜・コーン 玉ねぎ・きゅうり ブロッコリー・もやし
6	20	土	①牛乳 ①ミートソーススパゲティ ②スープ(もやし・コーン) ③南瓜サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	スパゲティ アレルギー用マヨネーズ 油 米	豚ひき肉 かつおぶし 牛乳	のり・人参・きゅうり あさつき・玉葱 ピーマン・もやし 梅・コーン・南瓜
8	22	月	①ビスケット ①しょうゆラーメン ②じゃが芋のチーズ焼き ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②五目チャーハン ③キャベツのスープ ④フルーツ	米 油・ごま油 中華種 じゃが芋・ごま	卵・豚ひき肉 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 椎茸・トマト もやし・グリーンピース
9	23	火	①牛乳 ①お楽しみカレー ②スープ(にら・もやし) ③レタスとツナのサラダ ④フルーツ	①オレンジジュース ②アップルヨーグルトケーキ ③人参のスープ ④フルーツ	米・油・バター さつまい ホットケーキミックス じゃが芋	えび・豚肉 卵・ヨーグルト ツナ ウインナ	人参・キャベツ・にら 玉ねぎ・グリーンピース もやし・りんご レタス
10	24	水	①ヨーグルト ①炊き込みごはん②みそ汁(さつまい・玉葱) ③がんもの煮付け ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③麩のみそ汁 ④フルーツ	米・ごま さつまい・油 食パン マーガリン	鶏肉・がんもどき 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱・人参 いんげん わかめ・大根 ひじき・キャベツ
11	25	木	①牛乳 ①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) ③高野豆腐の炒り煮 ④ほうれん草の和えもの ⑤フルーツ	①牛乳 ②ナポリタン ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ 油・ごま ごま油	みそ・油揚げ 高野豆腐 豚肉・ウインナ 牛乳	チンゲン菜・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ・わかめ 人参・白菜・もやし ピーマン・きゅうり
12	26	金	①牛乳 ①ぶどうパン②スープ(もやし・コーン) ③ポテトのミートグラタン ④ブロッコリー ⑤フルーツ	①牛乳 ②ひじきごはん ③玉ねぎのスープ ④フルーツ	ぶどうパン 油・米 じゃが芋 ごま油	豚ひき肉 油揚げ チーズ 牛乳	人参・しいたけ・パセリ あさつき・ひじき もやし・コーン・みつば 玉ねぎ・ブロッコリー
13	27	土	①牛乳 ①ぎつねうどん ②大根と豚肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②胡麻みそ焼きおにぎり ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・うどん 油 ごま	豚肉・味噌 油揚げ 牛乳	大根・人参・長ねぎ あさつき 玉ねぎ・しいたけ
☆誕生日会☆							
17	☆	水	①牛乳 ①えびピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③唐揚げ④ポテトサラダ ⑤トマト ⑥フルーツ	①オレンジジュース ②パンケーキ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米・バター・片栗粉 油・じゃが芋 アレルギーマヨネーズ	鶏肉・えび パンケーキ(小麦粉・卵・バター・ベーキングパウダー・油)	人参・玉葱・生姜 キャベツ・あさつき ピーマン 生クリーム 胡瓜・コーン・トマト

☆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!!

