

令和 5年 4月離乳食献立表 No. 1

日付	曜	曜	初期
1	15	土	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③さつま芋のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②玉ねぎのポタージュ ③人参のマッシュ </div> </div>
3	17	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②南瓜のポタージュ ③大根のマッシュ </div> </div>
4	18	火	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②キャベツのポタージュ ③じゃが芋のマッシュ </div> </div>
5	19	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③大根のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②小松菜のポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div>
6	20	木	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②玉ねぎのポタージュ ③じゃがいものマッシュ </div> </div>
7	21	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③南瓜のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②さつま芋のポタージュ ③キャベツのマッシュ </div> </div>
8	22	土	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②人参のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ </div> </div>
10	24	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②キャベツのポタージュ ③玉ねぎのマッシュ </div> </div>
11	25	火	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③キャベツのマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②さつま芋のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ </div> </div>
12	26	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②大根のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ </div> </div>
13	27	木	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③きゃべつのマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②じゃが芋のポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div>
14	28	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③大根のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②ほうれん草のポタージュ ③人参のマッシュ </div> </div>

☆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	中期 前半食	中期 後半食
1	15	土	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③かれいの青海苔煮 ④さつま芋煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③かれいの青海苔煮 ④さつま芋煮
3	17	月	①煮込みうどん(きゃべつ・人参) ③ほうれん草とシラス煮④トマト煮	①煮込みうどん(きゃべつ・人参) ③ほうれん草とシラス煮④トマト煮
4	18	火	①7倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③ささみのひじき煮 ④小松菜ともやし煮	①5倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③ささみのひじき煮 ④小松菜ともやし煮
5	19	水	①7倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③たらの青海苔煮 ④人参ときゅうり煮	①5倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③たらの青海苔煮 ④人参ときゅうり煮
6	20	木	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみと人参煮のあんかけ ④大根煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみと人参煮のあんかけ ④大根煮
7	21	金	①7倍粥 ②さつま芋のスープ ③豆腐ときゃべつ煮 ④かぼちゃ煮	①5倍粥 ②さつま芋のスープ ③豆腐ときゃべつ煮 ④かぼちゃ煮
8	22	土	①7倍粥 ②人参のスープ ③じゃが芋のささみあん ④ほうれん草煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③じゃが芋のささみあん ④ほうれん草煮
10	24	月	①にゅうめん(きゃべつ・人参) ③豆腐煮 ④トマト煮	①にゅうめん(きゃべつ・人参) ③豆腐煮 ④トマト煮
11	25	火	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③さけのあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③鮭のあんかけ煮 ④玉ねぎと人参煮
12	26	水	①7倍粥 ②ホウレン草のみそ汁 ③ささみの人参のあんかけ煮 ④大根とさつま芋煮	①5倍粥 ②ホウレン草のみそ汁 ③ささみの人参のあんかけ煮 ④大根とさつま芋煮
13	27	木	①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみ煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみ煮 ④南瓜煮
14	28	金	①煮込みうどん(大根) ③じゃが芋とシラス煮④人参煮	①煮込みうどん(大根) ③じゃが芋とシラス煮④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	中期 前半食	中期 後半食
1	15	土	①7倍粥 ②人参のみそ汁 ③豆腐のささみそぼろあん ④きゅうり煮	①5倍粥 ②人参のみそ汁 ③豆腐のささみそぼろあん ④きゅうり煮
3	17	月	①7倍粥 ②キャベツスープ ③たらの煮魚 ④南瓜と人参煮	①5倍粥 ②キャベツスープ ③たらの煮魚 ④南瓜と人参煮
4	18	火	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②たまねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
5	19	水	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしときゅうり煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしときゅうり煮
6	20	木	①7倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③かれのいの煮魚 ④きゅうり煮	①5倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③かれのいの煮魚 ④きゅうり煮
7	21	金	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ③ささみとじゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ③ささみとじゃが芋煮 ④人参煮
8	22	土	①7倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③さけと人参煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③さけと人参煮 ④もやしと小松菜煮
10	24	月	①7倍粥 ②大根のスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮
11	25	火	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれのいの煮魚 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③かれのいの煮魚 ④キャベツと人参煮
12	26	水	①7倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①5倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮
13	27	木	①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮
14	28	金	①7倍粥 ②じゃが芋スープ ③たらの煮魚 ④もやしと人参煮	①5倍粥 ②じゃが芋スープ ③たらの煮魚 ④もやしと人参煮



令和5年4月離乳食献立表 後期食



日付		曜	後期 午前食	後期 午後食
1	15	土	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③かれのいなこ焼き ④さつま芋煮	①3倍粥 ②人参のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮
3	17	月	①3倍粥 ②南瓜の味噌汁 ③ささみの人参あん ④小松菜ともやし炒め煮	①3倍粥 ②キャベツスープ ③たらのきな粉焼き ④南瓜と人参煮
4	18	火	①煮込みうどん(キャベツ・人参) ③ほうれん草とシラス煮④トマト煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③南瓜のささみあん ④キャベツと人参煮
5	19	水	①3倍粥 ②小松菜のみそ汁 ③さけと大根煮 ④きゅうりと人参煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③人参としらす煮 ④もやしときゅうり煮
6	20	木	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみと人参炒めのあんかけ ④大根煮	①3倍粥 ②南瓜のみそ汁 ③かれの青のり煮 ④きゅうり煮
7	21	金	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豆腐とキャベツ炒め ④かぼちゃ煮	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ③ささみとじゃが芋煮 ④人参煮
8	22	土	①3倍粥 ②人参のスープ ③じゃが芋のささみあん ④ほうれん草炒め煮	①3倍粥 ②キャベツのみそ汁 ③さけと人参煮 ④もやしと小松菜煮
10	24	月	①にゅうめん(キャベツ・人参) ③豆腐と人参煮 ④トマト煮	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③たらのいそべ焼き④キャベツと人参煮
11	25	火	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③人参としらす煮 ④玉ねぎとほうれん草炒め煮	①3倍粥 ②大根のスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋煮
12	26	水	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③さけのいそべ焼き ④玉ねぎと人参煮	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜のきなこ煮
13	27	木	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③キャベツとささみ煮 ④南瓜煮	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮
14	28	金	①煮込みうどん(大根) ③じゃが芋とシラス炒め煮④人参煮	①3倍粥 ②じゃが芋スープ ③さけのきなこ焼き ④もやしと人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります



令和5年4月 完了食献立表



日付	曜	完了食献立		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー・Kcal 蛋白質・g 脂質・g		
		献立名	おやつ	おやつ	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	土	①しおラーメン ②厚揚げのケチャップ炒め ③フルーツ	⑥牛乳	①焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麺 米・ごま油 油	厚揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長葱・ピーマン 玉ねぎ	545kcal 20.1g 18.1g
3	17	月	①軟飯 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星パフ	①みかんのフルーチェ ⑥りんごジュース	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 干しいたけ・いんげん 生姜・みかん缶	566kcal 21.1g 23.1g
4	18	火	①軟飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③スタミナ焼き ④コーンサラダ ⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①野菜のおやき ⑥牛乳	米・小麦粉 エッグケア 油・片栗粉	ツナ 豚肉・みそ 牛乳	大根・あさつき・にら 人参・玉ねぎ きゅうり・コーン キャベツ・生姜・にんにく	633kcal 21.1g 23.1g
5	19	水	①麻婆豆腐丼(軟飯) 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小魚と昆布	①りんご蒸しパン ⑥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・筍・南瓜 人参・長葱・きゅうり にんにく・生姜・ひじき 大根・チンゲン菜・りんご	651kcal 19.5g 22.8g
6	21	木	①コーンマヨサンド ②ポトフ ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①中華おこわ(軟飯) ⑥牛乳	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 鶏肉・牛乳	玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干椎茸 パセリ	581kcal 20.3g 24.7g
7		金	①カレーライス(軟飯) 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ペビスティック	①ガーリックトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 春雨・イググ 食パン・カレールウ マーガリン・油	豚肉 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ ブロッコリー・もやし コーン・にんにく グリーンピース	633kcal 19.7g 20.2g
8	22	土	①五目にゆうめん ④大豆とウィンナーのソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①クチャップライス(軟飯) ⑥牛乳	そうめん 米 ごま油 油	豚肉・油揚げ 大豆 ウィンナー ツナ・牛乳	椎茸・人参・白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン	609kcal 23.4g 19.7g
10	24	月	①軟飯 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星パフ	①マカロニきなこ和え ⑥牛乳	米 マカロニ 油	鮭・みそ ベーコン きなこ 牛乳	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし・しいたけ	507kcal 22.9g 13.1g
11	25	火	①軟飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	⑥ミレービスケット	①ピザトースト ⑥牛乳	米・油 食パン さつま芋 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	630kcal 22.4g 21.7g
12	26	水	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①小魚と昆布	①しおじこおにぎり(軟飯) ⑥牛乳	うどん 米 じゃが芋 油	豚肉・豆腐 ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳	ごぼう 大根・人参・パセリ 玉ねぎ・あさつき しいたけ・ゆかり	536kcal 18.0g 13.6g
13	27	木	①だけのごはん(軟飯) ②中華スープ(長葱・えのき) ③あじの南蛮漬け ④さつま芋の甘辛煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・さつま芋	油揚げ あじ	筍・えのき・長葱 玉ねぎ・人参 ピーマン みかん缶・もも缶	626kcal 20.1g 19.3g
14	28	金	①軟飯 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ペビスティック	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油・ごま油 小麦粉	ちくわ・みそ 鶏肉・バター 油揚げ・牛乳 チーズ	南瓜・長葱・もやし トマト・パセリ・コーン 小松菜・もやし 人参	572kcal 22.5g 19.7g

☆お楽しみ給食☆

20		木	①カレーピラフ(軟飯) 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	⑥ヨーグルト	①クレープ ⑥牛乳	米 じゃが芋 ケーキ カレー粉・油	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・みかん	556kcal 18.1g 17.3g
----	--	---	--	--------	--------------	----------------------------	----------------------------	--	---------------------------

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

