



# 2024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 チンゲン菜	野菜マッシュ ④かぼちゃ ④きゅうり
4	/	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
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人参
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大根 ④人参
12	26	金	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④小松菜 ④人参
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チンゲン菜 ④ピーマン
18	☆	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④キャベツ ④じゃが芋

☆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チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参煮
2	16/30	火	①5分がゆ ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツ煮	①全がゆ ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツ煮	①軟飯 ②大根のスープ ③ささみあん ④キャベツ煮
3	17	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	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③豆腐煮 ④かぼちゃ煮
4		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	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(ほうれん草) ③大豆煮 ④白菜煮	①にゅうめん(ほうれん草) ③大豆煮 ④白菜煮	①にゅうめん(ほうれん草) 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人参煮	①全がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参煮
9	23	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	①軟飯 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
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大根と人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④大根と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④大根と人参煮
12	26	金	①5分がゆ ②人参のスープ ③ささみあん ④小松菜煮	①全がゆ ②人参のスープ ③ささみあん ④小松菜煮	①軟飯 ②人参のスープ ③ささみあん ④小松菜炒め
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人参煮	①煮込みうどん(キャベツ) ③ピーマンとひき肉あん ④人参煮	①煮込みうどん(キャベツ) ③ピーマンとひき肉あん ④人参煮
18	☆	木	①5分がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋煮	①全がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋煮

☆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	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	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③キャベツとひき肉あん ④きゅうり炒め
2	16/30	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①軟飯 ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり炒め
3	17	水	①煮込みうどん(しらす・玉葱) ④じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん(しらす・玉葱) ④じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん(しらす・玉葱) 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ブロッコリーと人参煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④ブロッコリーと人参炒め
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人参煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④人参煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④人参炒め
6	20	土	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④B	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚ごま焼き④チンゲン菜と人参炒め
8	22	月	①5分がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす炒め ④さつま芋煮
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大根煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④大根煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろあん ④大根炒め
10	24	水	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とピーマン煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④人参とピーマン煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④人参とピーマン炒め
11	25	木	①5分がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉葱煮	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉葱煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉葱炒め
12	26	金	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④玉葱と人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④玉葱と人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④玉葱と人参煮
13	27	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草炒め

☆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	主な材料						
		午前おやつ	午 前 食	午 後 食	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みかんのフルーチェ ②玉ねぎのみそ汁 ③りんごジュース ④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 干しいたけ・いんげん みかん缶
2	16/30	火	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(大根・あさつき) ③スタミナ焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①じゃが芋もち ②南瓜のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・じゃが芋 スパゲティ エッグケア 油・片栗粉	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
3	17	水	①クラッカー	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) 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じゃが芋のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・油・じゃが芋 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 ごま 牛乳	干椎茸・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
4		木	⑥牛乳	①ライ麦パン 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牛乳 ④フルーツ	ライ麦パン・ごま油 米・もち米・麩 じゃが芋・油 エッグケア	ツナ・チーズ ウィンナー・ベーコン 鶏肉・牛乳	玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干椎茸
5	19	金	①ビスケット	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セサミトースト ②チンゲン菜のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・じゃが芋 春雨・ごま 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 チンゲン菜
6	20	土	⑥牛乳	①五目にゆうめん ②大豆とウィンナーのソテー ③フルーツ	①ケチャップライス ②ほうれん草のみそ汁 ③牛乳 ④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・牛乳	椎茸・人参・白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ・ピーマン
8	22	月	①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マカロニきなこ和え ②白菜のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	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・椎茸
9	23	火	⑥牛乳	①わかめごはん(災害用備蓄米) 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 ③牛乳 ④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 キャベツ ブロッコリー ピーマン
10	24	水	①クラッカー	①げんちゃんうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②大根のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	うどん 米・ごま じゃが芋 油	豚肉・豆腐 ウィンナー ちりめんじゃこ 牛乳	大根・人参・パセリ 玉ねぎ・あさつき 椎茸・ゆかり
11	25	木	⑥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麩のみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・麩 マカロニ エッグケア 油	豚肉・みそ 牛乳	大根・あさつき・ピーマン 人参・玉ねぎ・みつば きゅうり キャベツ・もやし
12	26	金	①ビスケット	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チーズクッキー ②キャベツのみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	米・油・ゴマ油 小麦粉 ごま	みそ 鶏肉・バター 牛乳 チーズ	もやし・玉葱 コーン・チンゲン菜 小松菜・もやし 人参
13	27	土	⑥牛乳	①しおラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ④フルーツ	①焼きおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ③牛乳 ④フルーツ	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	⑥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 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 じゃが芋 ケーキ	鶏肉 豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜 アスパラ
----	--	---	-----	--	----------------------	------------------	----------	--

☆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！！

