



4月 幼児食献立表



社会福祉法人希福社 ママサポート

| 日付 | 午前おやつ | 献立名 | 午後おやつ | 材料名 (○はおやつ材料) | | |
|---------|-------|--|---------------------------|--|--|--|
| | | | | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 木 | 保育乳 | カレーライス ウィンナー ブロッコリーサラダ | 青菜おにぎり | 牛乳、豚肉、ウィンナー、ツナ 油漬缶 | 米、じゃがいも、○米 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、 ブロッコリー、○青菜ふりかけ |
| 2 金 | 保育乳 | あわごはん 白身魚の酢豚風 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ | バナナスコーン パン缶 | 牛乳、白身魚、黒きくらげ、絹 ごし豆腐、カットわかめ、○卵、 ○ヨーグルト | 米、あわ、はるさめ、片栗粉、三温糖、 油、ごま油、○強力粉、○無塩バター、○ 三温糖 | たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しい たけ、きゅうり、こまつな、ねぎ、○パナ ナ、○パン缶 |
| 3 土 | | 親子どんぶり わかめスープ | クリームパン 豆乳 | 鶏もも肉、カットわかめ、卵、○ 調製豆乳 | 米、片栗粉、三温糖、○クリームパン | たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつ な、コーン缶 |
| 5 月 | 保育乳 | ごはん みそ豚 キャベツのドレッシング和え じゃがいもスープ | ほうれんそうケーキ オレンジ | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、み そ、カットわかめ、○卵、○牛 乳 | 米、油、三温糖、じゃがいも、○ホットケ ーキ粉、○無塩バター、○三温糖 | キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきた け、ねぎ、○ほうれんそう、○バナナ、○ オレンジ |
| 6 火 | 保育乳 | 麦ごはん 白身魚のごまマヨ焼き 切り干し大根の和え物 さつまいものみそ汁 | じゃがいもクッキー 黄桃 | 牛乳、白身魚、ツナ油漬缶、豚 肉 | 米、押麦、みそ、マヨネーズ、ごま、三温 糖、さつまいも、○小麦粉、○じゃがいも、 ○三温糖、○牛乳、○無塩バター | たまねぎ、切り干し大根、にんじん、きゅ うり、ねぎ、ごぼう、○もも缶 |
| 7 水 | 保育乳 | ごはん 肉じゃが ほうれん草の白和え キャベツのスープ | シラス野菜かき揚げ みかん缶 | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ 油漬缶、油揚げ、○しらす干し | 米、じゃがいも、マヨネーズ、しらたき、す りごま、○小麦粉、○油、○さつまいも | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャ ベツ、しめじ、○ごぼう、○コーン缶、○ みかん缶 |
| 8 木 | 保育乳 | ごはん 鶏肉の照り焼き 塩昆布サラダ 五目スープ | にんじんの蒸しケ ーキ バナナ | 牛乳、鶏肉、豚肉、塩昆布、○ 卵 | 米、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温 糖、○油、シナモン、○ごま | キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、だ いごん、ごぼう、ねぎ、○にんじん、○パ ナナ |
| 9 金 | 保育乳 | あわごはん 鮭の西京焼き 大豆とひじきの煮物 青菜のみそ汁 | ココアトースト | 牛乳、さけ、大豆水煮缶、ひじ き、○ココア | 米、あわ、三温糖、みそ、油、ごま、○食 パン、○三温糖、○無塩バター | にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ |
| 10 土 | | ナポリタン コーンスープ | わかめおにぎり | 牛乳、ウィンナー | スパゲッティ、油、三温糖、無塩バター、 ○米 | たまねぎ、マッシュルーム缶、ピーマン、 にんじん、コーン缶、ねぎ、ほうれんそ う、わかめふりかけ |
| 12 月 | 豆乳 | ごはん しらす納豆 肉野菜炒め 大根のスープ | かぼちゃの蒸しケ ーキ オレンジ | 調製豆乳、しらす干し、ひきわ り納豆、豚肉、○卵、○調製豆 乳 | 米、油、○ホットケーキ粉、○三温糖、○ 油 | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤パブリ カ、だいごん、しめじ、ねぎ、○かぼ ちゃ、○オレンジ |
| 13 火 | 豆乳 | 麦ごはん 鮭のパン粉焼き もやしときゅうりのごま酢和え 豆腐のみそ汁 | オートミールクッキー 黄桃 | 調整豆乳、さけ、絹ごし豆腐、 ハム、油揚げ、カットわかめ、 ○ハム、○調製豆乳 | 米、押麦、パン粉、油、三温糖、すりごま、 みそ、○小麦粉、○オートミール、○無塩 バター、○黒砂糖、○ごま | もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、○ もも缶 |
| 14 水 | 豆乳 | ごはん 高野豆腐のトマト焼き ビーンズサラダ もずくスープ | ドーナツ パン缶 | 調整豆乳、高野豆腐、チーズ、 豚ひき肉、大豆水煮缶、ひじ き、ツナ油漬缶、もずく、絹ごし 豆腐、○調製豆乳 | 米、片栗粉、三温糖、油、マヨネーズ、○ 小麦粉、○三温糖、○無塩バター、○油、 ○粉糖 | たまねぎ、トマト缶、にんじん、きゅうり、 コーン缶、ねぎ、○パン缶 |
| 15 木 | 豆乳 | ごはん 鶏肉のオーロラ焼き 海藻サラダ 野菜春雨スープ | りんごとヨーグルトの ケーキ みかん缶 | 調整豆乳、鶏肉、ツナ油漬缶、 カットわかめ、ひじき、○ヨーグ ルト、○卵、○調製豆乳 | 米、マヨネーズ、三温糖、ごま、ごま油、は るさめ、○ホットケーキ粉、○三温糖、○ 無塩バター | きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、 コーン缶、○りんご、○みかん缶 |
| 16 金 | 豆乳 | 沖縄そば にんじんイリチー オレンジ | 鮭青菜おにぎり | 調製豆乳、豚肉、かまぼこ、 卵、ペーコン | ゆで沖縄そば、三温糖、油、○米 | ねぎ、にんじん、たまねぎ、こまつな、に ら、○オレンジ、○鮭青菜ふりかけ |
| 17 土 | | ごはん クリームシチュー 野菜コンソメスープ | スティックパン 調製豆乳 | 豚肉、調製豆乳、ベーコン、○ 調製豆乳 | じゃがいも、油、○スティックパン | たまねぎ、にんじん、コーン缶、クリーム コーン缶、いんげん、ほうれんそう、キャ ベツ |
| 19 月 | 保育乳 | ごはん 豚と野菜しょうが焼き ポテトフライ アーサ汁 | ブラウニー 黄桃 | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、あお さ、○卵 | 米、三温糖、片栗粉、油、じゃがいも、○ 小麦粉、○無塩バター、○三温糖、○粉 糖、○ココア | たまねぎ、にんじん、こまつな、黄パブリ カ、赤パブリカ、切り干しだいごん、しめ じ、○もも缶 |
| 20 火 | 保育乳 | 麦ごはん 白身魚のカレー揚げ もずくチャンプルー ゆし豆腐 | コーンフレーククッ キー パン缶 | 牛乳、白身魚、もずく、豚肉、 ゆし豆腐、○卵 | 米、押麦、片栗粉、油、○小麦粉、○無塩 バター、○三温糖、○コーンフレーク | キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、○パ イン缶、○干しぶどう |
| 21 水 | 保育乳 | ごはん チキンのレモン和え きんぴらごぼう チンゲン菜のみそ汁 | マーブルケーキ オレンジ | 牛乳、鶏肉、豚ひき肉、油揚 げ、みそ、ちくわ、○卵、○牛 乳、○ココア | 米、片栗粉、油、ごま油、ごま、三温糖、 ○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温 糖 | レモン果汁、ごぼう、にんじん、チンゲン 菜、キャベツ、こまつな、○オレンジ |
| 22 木 | 保育乳 | ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 大根スープ | おからクッキー バナナ | 牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、○お から、○卵 | 米、みそ、三温糖、片栗粉、ごま油、油、 ○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、 | キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし、 きゅうり、だいごん、こまつな、しめじ、○ バナナ |
| 23 金 | 保育乳 | ふりかけごはん タンドリーチキン マセドアンサラダ クラムチャウダー | オレンジケーキ バナナ | 牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ハ ム、○卵 | 米、パン粉、マヨネーズ、無塩バター、小 麦粉、さつまいも、○ホットケーキ粉、○ 無塩バター、○三温糖 | きゅうり、にんじん、コーン缶、ブロッ コリー、たまねぎ、マッシュルーム缶、大根 葉ふりかけ、○オレンジジュース、○パ ナナ |
| 24 土 | | 🍌お弁当🍌 | バナナ せんべい 豆乳 | ○調整豆乳 | | ○バナナ |
| 26 月 | 豆乳 | ごはん みそ豚 キャベツのドレッシング和え じゃがいもスープ | 切り干し大根のピラ ヤーチー 黄桃 | 調製豆乳、豚肉、絹ごし豆腐、 みそ、カットわかめ、○調製豆 乳、○しらす干し | 米、油、三温糖、じゃがいも、○小麦粉、 ○油 | キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきた け、ねぎ、○切り干しだいごん、○にんじ ん、○ねぎ、○黄桃 |
| 27 火 | 豆乳 | 麦ごはん 白身魚のごまマヨ焼き 切り干し大根の和え物 さつまいものみそ汁 | 揚げパン | 調製豆乳、白身魚、ツナ油漬 缶、豚肉、○きなこ | 米、押麦、みそ、マヨネーズ、ごま、三温 糖、さつまいも、○ロールパン、○三温 糖、○油 | たまねぎ、切り干し大根、にんじん、きゅ うり、ねぎ、ごぼう |
| 28 水 | 豆乳 | ごはん 肉じゃが ほうれん草の白和え キャベツのスープ | ごはんせんべい オレンジ | 調製豆乳、豚肉、絹ごし豆腐、 ツナ油漬缶、油揚げ、○しらす 干し | 米、じゃがいも、マヨネーズ、しらたき、す りごま、○米、○ごま油 | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャ ベツ、○大根葉ふりかけ、○オレンジ |
| 29 木 | | 三色そばろどんぶり 豆腐とわかめスープ | 豆乳 ビスコ バナナ | 豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、 カットわかめ、○調製豆乳 | 米、三温糖、油 | こまつな、にんじん、ほうれんそう、ね ぎ、○バナナ |
| 30 金 | 豆乳 | あわごはん 鮭の西京焼き 大豆とひじきの煮物 青菜のみそ汁 | 大学いも オレンジ | 調製豆乳、さけ、大豆水煮缶、 ひじき | 米、あわ、三温糖、みそ、油、ごま、○さつ まいも、○ごま、○油、○黒砂糖 | にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、○オ レンジ |

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



4月離乳食こんだて表①



社会福祉法人希福祉会 ママサポート

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃 | 7、8か月頃 | 9か月～11か月頃 | 12か月～18か月頃 | 材料と体内での主なはたらき | | |
|----|----|--|--|---|---|-------------------------|-----------------------------|--|
| | | | | | | 血や肉となる食物 | カや熱となる食物 | 体の調子をよくなる食物 |
| 1 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参ブロッコリーホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐 | 米、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ピーマン |
| 2 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト | 7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | 5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | 軟飯→ごはん 魚の煮付け 野菜柔らか煮 豆腐と青菜の スープ(薄) ミルク 野菜がゆ→おにぎり バナナ(きざみ) | ミルク、白身魚、豆腐、カットわかめ | 米 | にんじん、こまつな、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、バナナ、ねぎ |
| 3 | 土 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜タマネギペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 わかめスープ (薄) ミルク 野菜がゆ | ミルク、豆腐、鶏肉、カットわかめ | 米 | にんじん、たまねぎ、こまつな |
| 5 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ (薄) ミルク ほうれんそうケーキ | ミルク、豆腐、豚肉、牛乳、カットわかめ | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、三温糖 | キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、バナナ |
| 6 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト | 7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 魚の煮付け 野菜柔らか煮 さつまいもの みそ汁(薄) ミルク じゃがいもソフトクッキー | ミルク、白身魚、豚肉、牛乳 | 米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、三温糖 | たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん |
| 7 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツス ープ(薄) ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、豚肉 | 米、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ |
| 8 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根キャベツペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | 5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | 軟飯→ごはん 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 五目スープ (薄) ミルク にんじん蒸しケーキ バナナ(きざみ) | ミルク、鶏肉、豆腐 | 米、ホットケーキ粉、油、三温糖 | キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、バナナ |
| 9 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト | 7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 鮭の煮付け 野菜柔らか煮 青菜のみそ 汁(薄) ミルク 野菜がゆ スティック食パン | ミルク、白身魚 | 米、食パン | にんじん、ねぎ、こまつな、しめじ、かぼちゃ |
| 10 | 土 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 野菜スープ (薄) ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク | 米 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、ほうれんそう |
| 12 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 大根スープ(薄) ミルク かぼちゃ蒸しケーキ | ミルク、豚肉、豆腐 | 米、ホットケーキ粉、油、三温糖 | にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、だいこん、しめじ、ねぎ、かぼちゃ |
| 13 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ペースト | 7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 鮭の煮付け 野菜柔らか煮 豆腐のみそ汁 (薄) ミルク ソフトクッキー | ミルク、白身魚、豆腐、さけ、カットわかめ、豆乳 | 米、小麦粉、無塩バター、三温糖 | もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、キャベツ |
| 14 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 もずくスープ (薄) ミルク 野菜がゆ→おにぎり | ミルク、絹ごし豆腐、もずく、豚ひき肉、ひじき | 米 | にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー |
| 15 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜キャベツペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ りんご(きざみ) | 5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 スープ ミルク 野菜がゆ りんご(きざみ) | 軟飯→ごはん 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 野菜スープ(薄) ミルク ホットケーキ りんご(きざみ) | ミルク、豆腐、鶏肉、カットわかめ、ひじき、豆乳 | 米、ホットケーキ粉、油、三温糖 | きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、りんご |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



※16日以降は裏面



4月離乳食こんだて表②



社会福祉法人希福祉会 ママサポート

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃 | 7、8か月頃 | 9か月～11か月頃 | 12か月～18か月頃 | 材料と体内での主なはたらき | | |
|----|----|--|---------------------------|-------------------------------|---|--|-----------------------------------|---|
| | | | | | | 血や肉となる食物 | カや熱となる食物 | 体の調子をよくなる食物 |
| 16 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ | 沖繩そば 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 | ミルク、豆腐、 豚肉 | 米、ゆで沖繩 そば | ねぎ、にんじん、たまね ぎ、こまつな、ブロッコリー |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ→おにぎり | | | |
| 17 | 土 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 野菜コンソメ スープ(薄) | ミルク、豆腐、 豚肉 | 米、じゃがい も | たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、キャベツ、かぼ ちゃ、いんげん |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | | | |
| 19 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 アーサ汁 (薄) | ミルク、豆腐、 豚肉、あおさ | 米、じゃがい も | たまねぎ、にんじん、こまつ な、赤パプリカ、黄パプリ カ、切り干しだいこん、しめ じ |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ→おにぎり | | | |
| 20 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参キャベツブロッコリーペースト | 7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 魚の煮付け 野菜柔らか煮 ゆし豆腐(薄) | ミルク、絹ごし 豆腐、ゆし豆 腐、白身魚、 牛乳、みずく、 豚肉 | 米、小麦粉、 無塩バター、 三温糖 | キャベツ、もやし、にんじ ん、ねぎ、ブロッコリー |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク ソフトクッキー | | | |
| 21 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付 け 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 テンゲンサイの みそ汁(薄) | ミルク、豆腐、 豚ひき肉、鶏 肉、牛乳 | 米、ホット ケーキ粉、三 温糖、油 | ごぼう、にんじん、チンゲ ンサイ、キャベツ、こまつ な、かぼちゃ |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク ホットケーキ | | | |
| 22 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参大根キャベツペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ 煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 大根スープ(薄) | ミルク、豆腐、 豚肉、おから、 牛乳 | 米、小麦粉、 無塩バター、 三温糖 | キャベツ、ピーマン、にん じん、もやし、きゅうり、だ いこん、こまつな、しめじ、 バナナ |
| | | | ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | ミルク おからソフトクッキー バナナ(きざみ) | | | |
| 23 | 金 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参タマネギキャベツペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 鶏肉の煮付 け 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 鶏肉の煮付け 野菜柔らか煮 クラムチャウダー (薄) | ミルク、鶏肉、 豆腐 | 米、ホット ケーキ粉、三 温糖、さつま いも、油 | きゅうり、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、バナナ、 かぼちゃ |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク ホットケーキ | | | |
| 24 | 土 | お弁当日 | お弁当日 | お弁当日 | お弁当日 | ミルク | | バナナ |
| | | | ミルク バナナ(きざみ) せんべい | ミルク バナナ(きざみ) せんべい | ミルク バナナ(きざみ) せんべい | | | |
| 26 | 月 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツ青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 ポテトスープ (薄) | ミルク、豆腐、 豚肉、牛乳 | 米、じゃがい も、小麦粉、 油 | キャベツ、にんじん、きゅう り、ねぎ、切り干しだいこん |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク ヒラヤーチー | | | |
| 27 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参タマネギペースト | 7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 魚の煮付け 野菜柔らか煮 さつまいもの みそ汁(薄) | ミルク、白身 魚、豚肉、牛 乳 | 米、さつまい も | たまねぎ、にんじん、きゅう り、ねぎ、ごぼう、切り干し だいこん |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ→おにぎり | | | |
| 28 | 水 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参キャベツホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮 野菜柔らか煮 キャベツスー プ(薄) | ミルク、豆腐、 豚肉 | 米、じゃがい も | たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、キャベツ、しめじ |
| | | | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ | ミルク 野菜がゆ→おにぎり | | | |
| 29 | 木 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 豆腐ペースト 人参青菜ペースト | 7倍がゆ 豆腐の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ 煮 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮 野菜柔らか煮 わかめのスープ (薄) | ミルク、豚ひ き肉、豆腐、 カットわかめ | 米 | こまつな、にんじん、ほう れんそう、ねぎ、バナナ |
| | | | ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | ミルク 野菜がゆ バナナ(きざみ) | ミルク 野菜がゆ→おにぎり バナナ(きざみ) | | | |
| 30 | 火 | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ 白身魚ペースト 人参青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 魚の煮付け 野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 鮭の煮付け 野菜柔らか煮 青菜のみそ 汁(薄) | ミルク、白身 魚、さけ、ひじ き | 米、さつまい も | にんじん、ねぎ、こまつな、 しめじ、かぼちゃ |
| | | | ミルク 芋野菜がゆ | ミルク 芋野菜がゆ | ミルク 芋野菜がゆ | | | |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

