

令和5年 4月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	土	くふあじゅうしい ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし のり パナナ	保育乳 菓子パン	
3日	月	チキンカレー キャベツの中華サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 ハム 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	火	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 春雨 さつまいも ごま	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
5日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果 物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲッティ 油 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブ ロッコリー あおさ パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
6日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 フーイリチー ほうれん草のみそ汁 果物	キング ツナ缶 卵 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 車ふ パン バター 砂糖	人参 もやし キャベツ ピーマン ほ うれん草 玉葱 果物	保育乳 きなこクリームサンド	
7日	金	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え なすのみそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり なす ねぎ りんご	保育乳 ごまクッキー	
8日	土	ひじきチャーハン 白菜ツナサラダ 青 菜コーンスープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 ごま マヨネーズ さつまいも	ひじき 人参 玉葱 ピーマン 白菜 コーン缶 こまつな パナナ	保育乳 菓子パン	
10日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
11日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖ごま ホットケーキMix メープルシロップ	ごぼう にんじん ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 人参ホットケーキ	
12日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ ツナ缶 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン マヨネーズ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
13日	木	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 芋くず 黒糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ パナナ	保育乳 くずもち	
14日	金	ドライカレー チーズ コールスローサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 パター	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 もずく ねぎ りんご	保育乳 おからケーキ	
15日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
17日	月	強化あわごはん 豚肉のみそ焼き ゆでブロッコリー きんぴらごぼう コ ーンスープ 果物	豚肉 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま さつまいも バター	ブロッコリー ごぼう にんじん コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
18日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース クープイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ とうもろこし	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ キャベツ ねぎ りんご	保育乳 ソーメンチャンプルー	
19日	水	麦ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 レバーのおつゆ 果物	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛 乳	米 押麦 油 砂糖 パン バター ジャム	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 なら にんにく パナナ	保育乳 ジャムサンド	
20日	木	黒米ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾 しいたけ こんにゃく いんげん あ おさ オレンジ	保育乳 三月菓子	
21日	金	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生会ケーキ 	
22日	土	親子遠足 					
24日	月	もずく丼 お浸し なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつまいも 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン 白菜 ほうれん草 なす 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
25日	火	野菜肉そば ごまかぼちゃ からしな和え 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 豆乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ からしな のり パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
26日	水	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 ミルクサブレ	
27日	木	強化玄米ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーンとえ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 玄米 じゃが芋 パター パン 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ほうれん草 えのき コーン缶 オレンジ	保育乳 シュガープレット	
28日	金	(こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 きびなご ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 片栗粉マヨネーズ 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 ピーマン ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 えのき 果物	保育乳 チョコマフィン	
29日	土	昭和の日 (休園)					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

令和5年 4月 離乳食献立表 ①

回食			軽食(午後)
月齢	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
1	人参おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや ほうれん草さざみ煮 ゆし豆腐 果物	ほうれん草おじや
土			(主な材料)米 ほうれん草
3	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツさざみ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや
月			(主な材料)米 キャベツ
4	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	芋おじや
火			(主な材料)米 さつま芋
5	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや
水			(主な材料)米 しらす
6	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	パン
木			(主な材料)パン
7	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜さざみ煮 なすみそ汁 果物	青菜おじや
金			(主な材料)米 小松菜
8	人参おじや チキンつぶし煮 白菜つぶし煮 小松菜スープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 白菜さざみ煮 小松菜スープ 果物	芋おじや
土			(主な材料)米 さつま芋
10	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯人参ポテト煮キャベツスープ
月			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ
11	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	軟飯人参大根煮小松菜スープ
火			(主な材料)米 人参 大根 小松菜
12	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パントマト煮プレーンヨーグルト
水			(主な材料)パン ヨーグルト トマト
13	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどんすまし汁
木			(主な材料)うどん 人参 玉葱 白菜
14	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆかぼちゃ煮キャベツスープ
金			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ
15	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	青菜おじや
土			(主な材料)米 小松菜

離乳食献立表 ②

回食			軽食(午後)
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
17	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	軟飯さつま芋キャベツ煮人参スープ
月			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参
18	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜さざみ煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめんすまし汁
火			(主な材料)そうめん キャベツ 人参
19	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	パントマト煮プレーンヨーグルト
水			(主な材料)パン ヨーグルト トマト
20	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ 果物	軟飯大根煮人参スープ
木			(主な材料)米 大根 人参
21	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテト煮 キャベツスープ 果物	軟飯かぼちゃ煮玉葱スープ
金			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱
22	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや
土			(主な材料)米 人参
24	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 白菜ほうれん草さざみ煮 なすみそ汁 果物	軟飯さつま芋白菜煮ほうれん草スープ
月			(主な材料)米 さつま芋 白菜 ほうれん草
25	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどんすまし汁
火			(主な材料)うどん 人参 キャベツ
26	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯玉葱ほうれん草煮大根スープ
水			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 大根
27	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草つぶし煮 ブロッコリースープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ほうれん草さざみ煮 ブロッコリースープ 果物	パントマト煮プレーンヨーグルト
木			(主な材料)パン ヨーグルト トマト
28	人参おじや 白身魚胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚胡瓜煮 人参大根煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯かぼちゃ煮玉葱スープ
金			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱
29	昭和の日(休園)		
土			