

2022年

4月

離乳食献立

わかば中央保育室

| 日付   | 完了期  | 後期   | 中期                                       | 初期                          |
|------|--|--|--|-----------------------------|
| 1 金  | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | 回鍋肉 春雨サラダ<br>ごはん わかめスープ みかん                              | 鶏ひき肉と野菜のみそ煮<br>スティック人参・きゅうり<br>5倍粥 玉ねぎのスープ | 鶏ひき肉と野菜のみそ煮<br>ほうれん草と人参煮<br>7倍粥 玉ねぎのスープ  | 10倍粥 しらす煮<br>ほうれん草と人参煮      |
|      | 麦茶 コーンフレーク   | バナナ ウエハース                                  | バナナ ビスケット                                |                             |
| 2 土  | 牛乳 クリームサンドビスケット  | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                             |
|      | ちゃんぽん麺<br>ブロッコリーのしらす和え バナナ                               | 鶏ひき肉うどん バナナ<br>ブロッコリーのしらす和え                | 鶏ひき肉うどん バナナ<br>ブロッコリーのしらす煮               | 10倍粥 人参煮<br>ブロッコリーとしらす煮     |
|      | 牛乳 おいなりさん  | 野菜おじや                                      | 野菜おじや                                    |                             |
| 4 月  | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | しらすと野菜煮 もも<br>キャベツと人参のおかか和え<br>枝豆ゆかりごはん 花麩のすまし汁          | しらすと野菜煮<br>キャベツと人参和え<br>5倍粥 小松菜のすまし汁       | しらすと野菜煮<br>キャベツと人参煮<br>7倍粥 小松菜のすまし汁      | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>ほうれん草とかぼちゃ煮 |
|      | 牛乳 さくらクッキー   | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                             |
| 5 火  | 牛乳 小魚せんべい  | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | カレーライス 三色ナムル<br>キャベツと玉ねぎのスープ なし                          | 柔らか肉じゃが<br>三色和え 5倍粥<br>キャベツと玉ねぎのスープ        | 柔らか肉じゃが<br>ほうれん草と人参煮 7倍粥<br>キャベツと玉ねぎのスープ | 10倍粥 しらす煮<br>ほうれん草と人参煮      |
|      | 牛乳 パンケーキ   | 野菜おやき                                      | 野菜おやき                                    |                             |
| 6 水  | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | デミグラスソースハンバーグ<br>ブロッコリーと人参のごま和え ごはん<br>ほうれん草と油揚げのみそ汁 パイン | 豆腐ハンバーグ 5倍粥<br>ブロッコリーと人参和え<br>ほうれん草のみそ汁    | 豆腐ハンバーグ 7倍粥<br>ブロッコリーと人参煮<br>ほうれん草のみそ汁   | 10倍粥 人参煮<br>ブロッコリーの白和え      |
|      | 牛乳 にゅうめん   | にゅうめん                                      | にゅうめん                                    |                             |
| 7 木  | 牛乳 ビスケット   | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                             |
|      | ミートソーススパゲティー<br>キャベツと人参の昆布和え<br>豆腐ともやし中華スープ みかん          | ミートソーススパゲティー<br>キャベツと人参和え<br>豆腐ともやしのスープ    | 鶏ひき肉とトマト煮<br>キャベツと人参煮 7倍粥<br>豆腐のスープ      | 10倍粥 豆腐煮<br>しらすと人参煮         |
|      | 牛乳 わかめにぎり  | しらす粥                                       | しらす粥                                     |                             |
| 8 金  | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | 肉じゃが ごはん<br>ひじきサラダ もも<br>わかめとえのきのみそ汁                     | 柔らか肉じゃが<br>ひじきサラダ 5倍粥<br>ブロッコリーのみそ汁        | 柔らか肉じゃが<br>ひじき煮 7倍粥<br>ブロッコリーのみそ汁        | 10倍粥 じゃがいも煮<br>ブロッコリーと人参煮   |
|      | 牛乳 薄焼きピザ   | 野菜おやき                                      | 野菜おやき                                    |                             |
| 9 土  | 牛乳 小魚せんべい  | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | チキンライスシチュー<br>ほうれん草としめじのソテー<br>春雨スープ バナナ                 | 野菜おじや<br>ほうれん草としらす和え<br>人参のスープ バナナ         | 野菜おじや<br>ほうれん草としらす煮<br>人参のスープ バナナ        | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>ほうれん草としらす煮    |
|      | 牛乳 グラッカー   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
| 11 月 | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | しらすと野菜煮 ごはん<br>キャベツのツナサラダ なし<br>かぶと油揚げのみそ汁               | しらすと野菜煮 5倍粥<br>キャベツと人参和え<br>ほうれん草のみそ汁      | しらすと野菜煮 7倍粥<br>キャベツと人参煮<br>ほうれん草のみそ汁     | 10倍粥 ほうれん草煮<br>しらすと人参煮      |
|      | 牛乳 わかめうどん  | 野菜うどん                                      | 野菜うどん                                    |                             |
| 12 火 | 牛乳 クリームサンドビスケット  | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                             |
|      | タンドリーチキン ごはん<br>ジャーマンポテト パイン<br>キャベツともやしのみそ汁             | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>かぼちゃ煮 5倍粥<br>キャベツともやしのみそ汁  | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>かぼちゃ煮 7倍粥<br>キャベツのみそ汁    | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>ブロッコリーと人参煮    |
|      | 牛乳 蒸しパン  | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
| 13 水 | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | 豚丼 高野豆腐と野菜の含め煮<br>小松菜としめじのみそ汁 みかん                        | しらす粥 野菜煮<br>小松菜のみそ汁                        | しらす粥 野菜煮<br>小松菜のみそ汁                      | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>ほうれん草とかぼちゃ煮 |
|      | じゃがいも煮   | じゃがいも煮                                     | じゃがいも煮                                   |                             |
| 14 木 | 牛乳 ビスケット   | ビスケット                                      | ビスケット                                    |                             |
|      | 肉団子の豆乳スープ ごま塩ごはん<br>じゃがいもきんぴら もも                         | 肉団子スープ<br>マッシュポテト 5倍粥                      | 肉団子スープ<br>マッシュポテト 7倍粥                    | 10倍粥 じゃがいも煮<br>ブロッコリーと人参煮   |
|      | 麦茶 フルーツヨーグルト おせんべい                                       | バナナヨーグルト                                   | バナナヨーグルト                                 |                             |
| 15 金 | 牛乳 おせんべい   | おせんべい                                      | おせんべい                                    |                             |
|      | 鶏肉のトマト煮 ごはん<br>ブロッコリーと人参のゆかり和え<br>お麩とわかめのみそ汁 なし          | 鶏ひき肉とトマト煮 5倍粥<br>ブロッコリーと人参和え<br>ほうれん草のみそ汁  | 鶏ひき肉とトマト煮 7倍粥<br>ブロッコリーと人参煮<br>ほうれん草のみそ汁 | 10倍粥 しらす煮<br>ほうれん草と人参煮      |
|      | お好み焼き  | 野菜おやき                                      | 野菜おやき                                    |                             |

|      |   |  |   |                            |
|------|---|--|---|----------------------------|
| 16 土 | 牛乳 クリームサンドビスケット   | ビスケット  | ビスケット   |                            |
|      | あんかけうどん しゅうまい<br>かぼちゃ煮 パナナ                              | 野菜うどん かぼちゃ煮<br>バナナ                           | 野菜うどん かぼちゃ煮<br>バナナ                            | 10倍粥 かぼちゃ煮<br>ほうれん草と人参煮    |
| 18 月 | 牛乳 みそ焼きおにぎり   | 野菜おじや  | 野菜おじや   |                            |
|      | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい   |                            |
|      | チキンカレーライス パイン<br>コールスローサラダ<br>ブロッコリーのコンソメスープ            | じゃがいもとしらす煮<br>キャベツと人参和え 5倍粥<br>ブロッコリーのスープ    | じゃがいもとしらす煮<br>キャベツと人参煮 7倍粥<br>ブロッコリーのスープ      | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>じゃがいもとしらす煮 |
| 19 火 | 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット   | ビスケット  | ビスケット   |                            |
|      | 牛乳 小魚せんべい   | おせんべい  | おせんべい   |                            |
| 20 水 | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>ほうれん草の白和え ごはん<br>里芋とねぎのみそ汁 みかん          | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>ほうれん草の白和え<br>5倍粥 玉ねぎのみそ汁     | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>ほうれん草の白和え<br>7倍粥 玉ねぎのみそ汁      | 10倍粥 人参煮<br>ほうれん草の白和え      |
|      | 牛乳 シュガートースト   | パン粥  | パン粥   |                            |
| 21 木 | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい   |                            |
|      | クリームスパゲティー<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>豆と野菜のスープ パナナ              | クリームスパゲティー<br>ブロッコリーと人参和え<br>野菜のスープ パナナ      | 鶏ひき肉のクリーム煮<br>ブロッコリーと人参煮<br>7倍粥 パナナ<br>野菜のスープ | 10倍粥 ほうれん草煮<br>ブロッコリーと人参煮  |
| 22 金 | 牛乳 たぬきおにぎり  | 野菜おじや  | 野菜おじや   |                            |
|      | 牛乳 ビスケット  | ビスケット  | ビスケット   |                            |
|      | マーボー豆腐丼<br>小松菜のちくわ炒め<br>もやし中華スープ もも<br>麦茶 シアヨーグルトケーキ    | しらす粥 小松菜と人参和え<br>もやしのスープ<br>ヨーグルト おせんべい      | しらす粥 小松菜と人参煮<br>ブロッコリーのスープ<br>ヨーグルト おせんべい     | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>しらすと人参煮    |
| 23 土 | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい   |                            |
|      | 切り干し大根のハンバーグ ごはん<br>スパゲティーサラダ なし<br>お麩とほうれん草のみそ汁        | 豆腐ハンバーグ 5倍粥<br>スパゲティーサラダ<br>ほうれん草のみそ汁        | 豆腐ハンバーグ 7倍粥<br>ブロッコリーと人参煮<br>ほうれん草のみそ汁        | 10倍粥 ほうれん草煮<br>ブロッコリーの白和え  |
| 25 月 | 牛乳 パンケーキ  | 野菜おやき  | 野菜おやき   |                            |
|      | 牛乳 クリームサンドビスケット   | ビスケット  | ビスケット   |                            |
| 26 火 | 豚肉のしょうが焼き ごはん<br>ほうれん草と人参のごま和え みかん<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁     | 鶏ひき肉と玉ねぎ煮 5倍粥<br>ほうれん草と人参和え<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | 鶏ひき肉と玉ねぎ煮 7倍粥<br>ほうれん草と人参煮<br>じゃがいもと玉ねぎのみそ汁   | 10倍粥 じゃがいも煮<br>ほうれん草と人参煮   |
|      | 牛乳 マカロニきな粉  | マカロニきな粉                                      | マカロニのミルク煮                                     |                            |
| 27 水 | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい   |                            |
|      | 厚揚げの野菜あんかけ ごはん<br>キャベツの納豆サラダ パイン<br>豆腐となめこのみそ汁          | 鶏ひき肉と野菜煮 5倍粥<br>キャベツと人参和え<br>豆腐のみそ汁          | 鶏ひき肉と野菜煮 7倍粥<br>キャベツと人参煮<br>豆腐のみそ汁            | 10倍粥 人参煮<br>かぼちゃの白和え       |
| 28 木 | 牛乳 コーンフレーク  | ビスケット  | ビスケット   |                            |
|      | 牛乳 小魚せんべい   | おせんべい  | おせんべい   |                            |
| 29 金 | しらすと野菜煮 鮭ごはん<br>カミカミサラダ 豚汁 もも                           | しらすと野菜煮 5倍粥<br>スティック人参・きゅうり<br>玉ねぎのみそ汁       | しらすと野菜煮 7倍粥<br>ほうれん草と人参煮<br>玉ねぎのみそ汁           | 10倍粥 ブロッコリー煮<br>ほうれん草としらす煮 |
|      | 牛乳 お麩ラスク  | おせんべい  | おせんべい   |                            |
| 30 土 | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい   |                            |
|      | ビビンバ丼<br>ブロッコリーと人参のおかか和え<br>大根と油揚げのみそ汁 なし<br>麦茶 お誕生日ケーキ | 三色粥<br>ブロッコリーと人参和え<br>大根のみそ汁<br>ヨーグルト ウエハース  | 三色粥<br>ブロッコリーと人参煮<br>大根のみそ汁<br>ヨーグルト おせんべい    | 10倍粥 大根煮<br>ブロッコリーと人参煮     |
| 31 日 | 牛乳 ビスケット  | ビスケット  | ビスケット   |                            |
|      | 鶏肉のパン粉焼き ごはん<br>かぼちゃサラダ みかん<br>高野豆腐としめじのみそ汁             | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>かぼちゃ煮 5倍粥<br>ほうれん草のみそ汁       | 鶏ひき肉とブロッコリー煮<br>かぼちゃ煮 7倍粥<br>ほうれん草のみそ汁        | 10倍粥 ほうれん草煮<br>かぼちゃとしらす煮   |
| 1 月  | 牛乳 こいのぼりパイ  | バナナ ビスケット                                    | バナナ ビスケット                                     |                            |
|      | 牛乳 おせんべい  | おせんべい  | おせんべい   |                            |
| 2 火  | しらすチャーハン<br>ささみときゅうりのあえもの<br>春雨スープ パナナ                  | しらす粥<br>ほうれん草と人参和え<br>玉ねぎのスープ パナナ            | しらす粥<br>ほうれん草と人参煮<br>玉ねぎのスープ パナナ              | 10倍粥 しらす煮<br>ほうれん草と人参煮     |
|      | 牛乳 じゃがいも  | かぼちゃ煮  | かぼちゃ煮   |                            |

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※完了食は、普通献立表に記載されている食材のうち揚げ物、鶏卵を含む食材以外すべて提供されますので、ご家庭でお試ください。