

2023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 土	牛乳 小魚せんべい 焼きそば ほうれん草と人参のごま和え カレースープ ミニゼリー	おせんべい しらすうどん ほうれん草と人参和え マッシュポテト	おせんべい しらすうどん ほうれん草と人参煮 マッシュポテト	10倍粥 ほうれん草煮 人参煮
	牛乳 ミックスピラフ	野菜おじや	野菜おじや	
3 月	牛乳 おせんべい 厚揚げの野菜あんかけ ごはん ブロッコリーと人参のゆかり和え お麩とわかめのみそ汁 なし	おせんべい 5倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ブロッコリーと人参和え 玉ねぎのみそ汁	おせんべい 7倍粥 鶏ひき肉と野菜煮 ブロッコリーと人参煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 しらす煮
	牛乳 シャムサンド	パン粥	パン粥	
4 火	牛乳 クリームサンドビスケット 鶏肉のパン粉焼き ごはん カミカミサラダ もも 小松菜としめじのみそ汁	ウエハース 5倍粥 小松菜のみそ汁 鶏ひき肉とブロッコリー煮 スティック人参・きゅうり	おせんべい 7倍粥 小松菜のみそ汁 鶏ひき肉とブロッコリー煮 かぼちゃ煮	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮
	牛乳 しらすピザ	バナナおやき	バナナおやき	
5 水	牛乳 おせんべい カレーライス 春雨スープ キャベツと人参の昆布和え みかん	おせんべい 5倍粥 しらすとじゃがいも煮 キャベツと人参和え 玉ねぎのスープ	おせんべい 7倍粥 しらすとじゃがいも煮 キャベツと人参煮 玉ねぎのスープ	10倍粥 しらす煮 じゃがいも煮
	牛乳 ミニゼリー 小魚せんべい	おせんべい ウエハース	おせんべい	
6 木	牛乳 ビスケット ハンバーグ ごはん マカロニサラダ パイン 人参ともやしのみそ汁	ビスケット 5倍粥 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 人参ともやしのみそ汁	おせんべい 7倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参煮 人参のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 人参煮
	麦茶 リアヨーグルトケーキ	きな粉ヨーグルト	きな粉ヨーグルト	
7 金	牛乳 おせんべい 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ごはん 三色ナムル なし 豆腐となめこのみそ汁	おせんべい 5倍粥 三色和え 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	おせんべい 7倍粥 ほうれん草と人参煮 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 豆腐のみそ汁	10倍粥 かぼちゃ煮 ブロッコリー煮
	牛乳 蒸しパン	かぼちゃ団子	かぼちゃ団子	
8 土	牛乳 小魚せんべい 豚肉のしょうが焼き ごはん ブロッコリーの白和え ミニゼリー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	おせんべい 5倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーの白和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	おせんべい 7倍粥 しらすと野菜煮 ブロッコリーの白和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	10倍粥 しらす煮 じゃがいも煮
	牛乳 クラッカー	ビスケット	おせんべい	
10 月	牛乳 おせんべい ミートソーススパゲティ コールスローサラダ ほうれん草とコーンのスープ もも	おせんべい ミートソーススパゲティ キャベツと人参和え ほうれん草のスープ	おせんべい 7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 キャベツと人参煮 ほうれん草のスープ	10倍粥 ほうれん草煮 人参煮
	牛乳 たぬきおにぎり	野菜おじや	野菜おじや	
11 火	牛乳 クリームサンドビスケット カレイのごま照り焼き ごはん かぼちゃの煮つけ パナナ キャベツともやしのみそ汁	ウエハース 5倍粥 カレイ煮 かぼちゃ煮 キャベツともやしのみそ汁	おせんべい 7倍粥 カレイ煮 かぼちゃ煮 キャベツのみそ汁	10倍粥 カレイ煮 かぼちゃ煮
	牛乳 にゅうめん	にゅうめん	にゅうめん	
12 水	牛乳 おせんべい 肉じゃが ごはん 小松菜と人参のおかか和え わかめとえのきのみそ汁 みかん	おせんべい 5倍粥 柔らか肉じゃが 小松菜と人参和え ブロッコリーのみそ汁	おせんべい 7倍粥 柔らか肉じゃが 小松菜と人参煮 ブロッコリーのみそ汁	10倍粥 じゃがいも煮 ブロッコリー煮
	牛乳 パンケーキ	おせんべい ウエハース	おせんべい	
13 木	牛乳 ビスケット ひじき入り鶏つくね ごはん ブロッコリーと人参のごま和え ほうれん草と人参のみそ汁 パイン	ビスケット 5倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参和え ほうれん草と人参のみそ汁	おせんべい 7倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参煮 ほうれん草と人参のみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ほうれん草煮
	牛乳 きな粉お麩ラスク	バナナきな粉	バナナきな粉	
14 金	牛乳 おせんべい しらすと野菜煮 ごま塩ごはん キャベツの納豆サラダ 豚汁 なし	おせんべい 5倍粥 しらすと野菜煮 キャベツと人参和え 根菜のみそ汁	おせんべい 7倍粥 しらすと野菜煮 キャベツと人参煮 根菜のみそ汁	10倍粥 しらす煮 人参煮
	麦茶 コーンフレーク	かぼちゃヨーグルト	かぼちゃヨーグルト	

15 土	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
	しょうゆラーメン しゅうまい パナナ	しらす粥 かぼちゃ煮 パナナ ほうれん草と人参のスープ	しらす粥 かぼちゃ煮 パナナ ほうれん草と人参のスープ	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮
17 月	牛乳 ミックスピラフ	おせんべい	おせんべい	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	ボークビーンズ ごはん スパゲティーサラダ もも 小松菜ともやしのみそ汁	5倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 スパゲティーサラダ 小松菜ともやしのみそ汁	7倍粥 鶏ひき肉とトマト煮 ブロッコリーと人参煮 小松菜のみそ汁	10倍粥 ブロッコリー煮 人参煮
18 火	牛乳 じゃがいも煮	じゃがいも煮	じゃがいも煮	
	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
	チキンカレーライス ひじきの白和え かぶとコーンのスープ みかん	5倍粥 柔らかか肉じゃが ひじきの白和え ブロッコリーのスープ	7倍粥 柔らかか肉じゃが ひじきの白和え ブロッコリーのスープ	10倍粥 豆腐煮 人参煮
19 水	牛乳 わかめうどん	野菜うどん	野菜うどん	
	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
20 木	回鍋肉 春雨サラダ ごはん わかめスープ パイン	5倍粥 しらすと野菜煮 スティック人参・きゅうり 玉ねぎのスープ	7倍粥 しらすと野菜煮 かぼちゃ煮 玉ねぎのスープ	10倍粥 しらす煮 かぼちゃ煮
	牛乳 りんごゼリー ビスケット	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト おせんべい	
21 金	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鶏ひき肉とブロッコリー煮 ごはん ほうれん草と人参のおかか和え 高野豆腐とキャベツのみそ汁 なし	5倍粥 キャベツのみそ汁 鶏ひき肉とブロッコリー煮 ほうれん草と人参和え	7倍粥 キャベツのみそ汁 鶏ひき肉とブロッコリー煮 ほうれん草と人参煮	10倍粥 ほうれん草煮 人参煮
22 土	牛乳 ココアバナナケーキ	バナナおやき	バナナおやき	
	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
23 日	クリームスパゲティー キャベツとしらす和え ブロッコリーのコンソメスープ もも	クリームスパゲティー キャベツとしらす和え ブロッコリーのスープ	7倍粥 キャベツとしらす煮 鶏ひき肉と野菜のクリーム煮 ブロッコリーのスープ	10倍粥 しらす煮 ブロッコリー煮
	牛乳 納豆チャーハン	野菜おじや	野菜おじや	
24 月	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	鮭チャーハン 小松菜とちくわ炒め 豆腐の中華スープ ミニゼリー	しらす粥 豆腐のスープ 小松菜と人参和え	しらす粥 豆腐のスープ 小松菜と人参煮	10倍粥 豆腐煮 人参煮
25 火	麦茶 黒ごまプリン	ビスケット	おせんべい	
	牛乳 クリームサンドビスケット	ウエハース	おせんべい	
26 水	肉団子スープ わかめごはん じゃがいもきんぴら パナナ	5倍粥 肉団子スープ マッシュポテト パナナ	7倍粥 肉団子スープ マッシュポテト パナナ	10倍粥 じゃがいも煮 人参煮
	麦茶 コーンフレーク	野菜リング	野菜リング	
27 木	牛乳 おせんべい	おせんべい	おせんべい	
	タンドライーチキン ごはん キャベツのツナサラダ みかん ほうれん草ともやしのみそ汁	5倍粥 キャベツと人参和え 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ほうれん草ともやしのみそ汁	7倍粥 キャベツと人参煮 鶏ひき肉とかぼちゃ煮 ほうれん草のみそ汁	10倍粥 かぼちゃ煮 ほうれん草煮
28 金	牛乳 お好み焼き	野菜おやき	野菜おやき	
	牛乳 ビスケット	ビスケット	おせんべい	
29 土	ピビンバ丼 ミニゼリー 高野豆腐と野菜の含め煮 キャベツとえのきのみそ汁	三色粥 野菜の含め煮 キャベツのみそ汁	三色粥 野菜の含め煮 キャベツのみそ汁	10倍粥 ほうれん草煮 人参煮
	麦茶 お誕生日ケーキ	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	
30 日	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 小松菜の中華風サラダ パイン 大根と油揚げのみそ汁	5倍粥 しらすと野菜煮 小松菜と人参和え 大根のみそ汁	7倍粥 しらすと野菜煮 小松菜と人参煮 大根のみそ汁	10倍粥 しらす煮 大根煮
31 月	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	
	牛乳 小魚せんべい	おせんべい	おせんべい	
1 火	こいのぼりバーグ ごはん ブロッコリーとコーンのあえもの 里手とねぎのみそ汁 なし	5倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参和え 玉ねぎのみそ汁	7倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参煮 玉ねぎのみそ汁	10倍粥 豆腐煮 ブロッコリー煮
	牛乳 かぼちゃ団子	かぼちゃ団子	かぼちゃ団子	

※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。

