



4月分 離乳食献立表 (目安)



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
主食		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
2	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
3	水	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
4	木	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
5	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
6	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
8	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
9	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
10	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
11	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
12	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ、大根	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
13	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
15	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
16	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
17	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 人参、キャベツ、玉ねぎ	煮魚 鮭(白身魚) 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
18	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
19	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
20	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
23	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
24	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 ほうれん草、人参、キャベツ	豆腐のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐 ほうれん草、人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
25	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくす煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
26	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
27	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
30	火	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

4月分献立表



お誕生会

日***



日曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	昼食・午後おやつ の 主な材料 (菓子を除く)				エネルギー 上未測月 下以上児	旬の地産産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1月	ミルク菓子	カレーシチュー コーンサラダ	ミルク菓子	牛乳 牛肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが セロリー ホールコーン	赤ワイン 食塩 カレー粉 鰹節 トマトピューレ ウスターソース オースハイブ フルーツチャツネ ペイリーフ 米酢 こしょう	563kcal 610kcal	
2火	ミルク菓子	豆腐の肉そぼろあんかけ 人参しりしり風 もやしのみそ汁	ミルク ラスク	牛乳 ツナ缶 鶏ひき肉 豆腐	精白米 麵 だんご ごま油 バター 植物油 砂糖 グラニュー糖	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし しめじ	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩 シナモン	513kcal 550kcal	にんじん
3水	ミルク菓子	麻婆豆腐 春雨サラダ	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 だんご 春雨 ごま油 植物油 砂糖	にら 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	酒 トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 ペイリーフ 米酢	553kcal 594kcal	きゅうり
4木	ミルク菓子	煮魚 青菜のごま和え じゃが芋の味噌汁	ミルク ナポリタン	牛乳 白身魚 ベーコン みそ	精白米 スパゲティ じゃが芋 ごま 植物油 砂糖	青菜 ビーマン 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし	酒 みりん しょうゆ 煮干し トマトケチャップ 食塩 こしょう	464kcal 487kcal	
5金	ミルク菓子	鶏肉の唐揚げ キャベツのおかか和え 大根のスープ	ミルク菓子	牛乳 花かつお 鶏肉	精白米 だんご 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが しめじ	酒 しょうゆ 鰹節 ペイリーフ 食塩	510kcal 544kcal	キャベツ
6土	ミルク菓子	豚汁 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 大根 ごぼう	煮干し	524kcal 564kcal	
8月	ミルク菓子	豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	ミルク菓子	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 植物油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが 切干大根 グリーンピース えのきたけ カットわかめ	みりん 鰹節 酒 しょうゆ 食塩	495kcal 528kcal	
9火	ミルク菓子	炒り豆腐 ちくわのかつおマヨ和え 果物	ミルク いちごの 蒸しパン	牛乳 ちくわ 花かつお 鶏肉 鶏卵 豆腐 油揚げ	精白米 ホットケーキの素 マヨネーズ 植物油 砂糖	バナナ いちご レモン果汁 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 食塩 みりん しょうゆ	603kcal 664kcal	
10水	ミルク菓子	ハンバーグ 添え野菜 春雨のスープ	ミルク菓子	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 春雨 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生椎茸	酒 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ペイリーフ しょうゆ	528kcal 566kcal	きゅうり
11木	ミルク菓子	魚の塩焼き 春野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	ミルク みかん ゼリー	牛乳 鮭 鶏肉 セラチン 豆腐 みそ	精白米 じゃが芋 砂糖	みかん缶 オレンジジュース 人参 絹さや 玉ねぎ ふき ゆでたけのこ しめじ 粉寒天	酒 食塩 鰹節 しょうゆ みりん 煮干し	453kcal 475kcal	たけのこ
12金	ミルク菓子 果物 (バナナ)	鶏ささみのフライ 大根サラダ えのきたけのみそ汁	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 鶏ささみ肉	精白米 小麦粉 バン粉 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 ホールコーン えのきたけ カットわかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ 米酢 しょうゆ 鰹節	481kcal 508kcal	
13土	ミルク菓子	すき焼き風煮 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 焼き豆腐	精白米 糸こんにゃく 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ	酒 みりん しょうゆ 鰹節	508kcal 543kcal	
15月	ミルク菓子	豚肉のしょうが煮 キャベツの甘酢和え 豆腐のみそ汁	ミルク菓子 小魚	牛乳 しらす干し 豚肉 豆腐	精白米 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが しめじ	酒 しょうゆ 米酢 鰹節 食塩	466kcal 492kcal	キャベツ
16火	ミルク菓子	鶏肉の照り焼き ひじきの炒り煮 絹さやの味噌汁	ミルク フライド ポテト	牛乳 さつまいも 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 絹さや 玉ねぎ グリーンピース ひじき	酒 しょうゆ みりん 鰹節 煮干し 食塩 こしょう	498kcal 529kcal	絹さや
17水	ミルク菓子	魚のカレー風味焼き もやしのみそ和え ビーフン入りスープ	ミルク菓子	牛乳 鮭	精白米 ビーフン だんご 植物油	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	食塩 カレー粉 しそ粉 しょうゆ ペイリーフ だし昆布	476kcal 501kcal	
18木	ミルク菓子	新じゃがのうま煮 ひじきのふりかけ	ミルク 魚肉ソーセー ジ 入りコーンパ ン	牛乳 ツナ缶 魚肉ソーセー ジ 牛肉 鶏卵	精白米 ホットケーキの素 じゃが芋 糸こんにゃく ごま 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ グリーンピース ホールコーン ひじき	鰹節 酒 みりん しょうゆ ベー キングパウダー トマトケチャップ	497kcal 531kcal	
19金	ミルク菓子	たけのこご飯 魚の竜田揚げ キャベツの昆布和え 麩の味噌汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 麵 だんご 植物油	オレンジ 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが ゆでたけのこ 塩昆布 カットわかめ	酒 みりん しょうゆ 鰹節 煮干し だし昆布	532kcal 551kcal	たけのこ
20土	ミルク菓子	中華麺入りスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 中華麺 植物油	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 鰹節 ペイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう みりん	498kcal 529kcal	
22月	ミルク菓子	ポテトグラタン コールスロー しめじのスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 しめじ	鰹節 ペイリーフ 白ワイン 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	549kcal 594kcal	キャベツ
23火	ミルク菓子	厚揚げと大根の煮物 魚肉ソーセージのソースマヨ炒め 果物	ミルク ピザポテ ト	牛乳 チーズ 魚肉ソーセー ジ 鶏肉 ベーコン 厚揚げ	精白米 じゃが芋 マヨネーズ 植物油 砂糖	バナナ 人参 バセリ キャベツ 玉ねぎ 大根 青のり粉	酒 みりん しょうゆ 食塩 鰹節 濃厚ソース トマトケチャップ	550kcal 594kcal	
24水	ミルク菓子 果物 (バナナ)	ビビンバ 豆腐のスープ	ミルク菓子	牛乳 牛肉 豆腐	精白米 ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ もやし しょうが ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 鰹節 ペイリーフ 食塩	493kcal 522kcal	
25木	ミルク菓子	魚のパン粉焼き キャロットサラダ 玉ねぎのみそ汁	ミルク 豆乳もち	牛乳 鮭 豆腐 豆乳 きな粉	精白米 パン粉 だんご 植物油 砂糖	レモン 人参 バセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	食塩 こしょう 米酢 鰹節 しょうゆ	465kcal 490kcal	にんじん
26金	ミルク菓子	鶏肉のみそ焼き 春野菜のツナ和え わかめのみそ汁	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 鶏肉 赤みそ	精白米 植物油 砂糖	アスパラガス 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし にんにく ホールコーン カットわかめ	酒 みりん しょうゆ 鰹節 食塩	484kcal 511kcal	
27土	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	鰹節 しょうゆ	532kcal 574kcal	
30火	ミルク菓子	クリームシチュー キャベツのサラダ	ミルク菓子	牛乳 生クリーム 豚肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 バセリ キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー ホールコーン	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 ペイリーフ 米酢 しょうゆ	547kcal 592kcal	キャベツ

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつの目安量です。