

# 令和3年度 4月 離乳食献立表

保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月	
1 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(青梗菜葉先・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 青梗菜とジャガイモの汁もの(青梗菜・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げのケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップベーコン少量、ソースめく) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 生揚げのケチャップ煮(調味料1/2量、ケチャップベーコン少量、ソースめく) じゃがいもと青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める)
		育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん)	育児用ミルク 豚にらチャーハンのかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚にらチャーハンの軟飯(調味料1/2量)
2 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 人参とじゃがいもの汁もの(人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物(調味料1/3量、しらたき抜く) 豆腐ともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物(調味料1/2量、しらたき抜く) 豆腐ともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク キャベツ粥(米・キャベツ)	育児用ミルク キャベツ粥(米・キャベツ)
3 ・ 17 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 麩と人参の汁もの(麩・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(調味料1/3量、タケノコ・ゴボウ・こんにやく抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 いりどり(調味料1/2量、こんにやく抜く) 麩とわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク ふりかけご飯のかた粥(調味1/3、ゴマよくする・さくらえび粉状)
5 ・ 19 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・小松菜葉先・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・キャベツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもとあおなの汁もの(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のみそ炒め(調味料1/3) じゃがいもとあおなのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のみそ炒め(調味料1/2) じゃがいもとあおなのスープ(だし汁で2倍に薄める)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ(マカロニ・育児用ミルク)	育児用ミルク マカロニあべかわ(調味料1/3量)
6 ・ 20 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ葉先・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏むね肉・じゃがいも・育児用ミルク・でんぷん) 人参とキャベツの汁もの(人参・キャベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー(調味料1/3、グリーンピース薄皮を除くもしくは抜く) フレンチサラダ(だし汁で3倍に薄める、みかん缶水洗い・加熱)	軟飯 クリームシチュー(調味料1/2、グリーンピース薄皮を除くもしくは抜く) フレンチサラダ(だし汁で2倍に薄める、みかん缶水洗い・加熱)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ(マカロニ・育児用ミルク)	育児用ミルク マカロニあべかわ(調味料1/3量)
7 ・ 21 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ(調味料1/3量・しょうが少量) ゆでやさい(調味料1/3量) 油揚げと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ抜く、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のから揚げ(調味料1/2量・しょうが少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 油揚げと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻む、わかめよく洗う)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ)	育児用ミルク ごはんピザ(調味料1/3量、ベーコンマヨネーズ少量)
8 ・ 22 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 カジキの煮物(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・けずりぶし(粉状)・でんぷん) さやいんげんと玉ねぎの汁もの(さやいんげん・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚の角煮(調味料1/3量、しょうが少量) 小松菜のけずりぶし和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の角煮(調味料1/2量、しょうが少量) 小松菜のけずりぶし和え(調味料1/2量、けずりぶし粉状) 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
		おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャム付きパン(調味料1/3量)



9 ・ 23 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・育児用ミルク・でんぷん) 玉ねぎとわかめの汁もの(玉ねぎ・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ)(けずりぶし粉状) マーボー豆腐(調味料1/3量、しょうがニンニクケチャップ少量、パプリカ抜く) わかめスープ(だし汁で3倍に薄める、しょうが少量、わかめよく洗う、タケノコ抜く)	軟飯(ふりかけ)(けずりぶし粉状) マーボー豆腐(調味料1/2量、しょうがニンニクケチャップ少量) わかめスープ(だし汁で2倍に薄める、しょうが少量、わかめよく洗う)
10 ・ 24 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 人参・じゃがいもの汁もの(人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉としらたきの炒め物(調味料1/3量、しらたき抜く) ジャガイモともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉としらたきの炒め物(調味料1/3量、しらたき細かく刻む) ジャガイモともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
12 ・ 26 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・小松菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・小松菜・だし汁・でんぷん) 人参と麩の汁もの(人参・麩・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/3、しょうが少量、もやし細かく、卵全卵の1/3量まで、タケノコ抜く) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、エノキ細かく)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(調味料1/2量、しょうが少量、もやし細かく刻む、卵全卵の2/3量まで) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、エノキ細かく刻む)
13 ・ 27 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・きょうり・玉ねぎ・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(きょうり・だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁もの(きょうり・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のママレード焼き(調味料1/3量、ニンニク少量) キャベツときょうりの塩もみ(調味料1/3量) 豆腐とわかめの汁物(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のママレード焼き(調味料1/2量、ニンニク少量) キャベツときょうりの塩もみ(調味料1/2量) 豆腐とわかめの汁物(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
14 ・ 28 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭の煮物(鮭・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・のり・だし汁・でんぷん) ジャガイモと玉ねぎの汁もの(ジャガイモ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のみそ焼き(調味料1/3量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) ジャガイモと玉ねぎのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鮭のみそ焼き(調味料1/2量) 小松菜のおひたし(調味料1/2量) ジャガイモと玉ねぎのスープ(だし汁で2倍に薄める)
15 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ葉先・大根・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮(鶏さきみ肉・ジャガイモ・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) キャベツと大根の汁もの(キャベツ・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 白いんげん豆のトマト煮(調味料1/3量、ケチャップベーコン少量、ソース抜く、豆の皮が硬い場合は除くもしくは細かく刻む) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 白いんげん豆のトマト煮(調味料1/2量、ケチャップベーコン少量、豆の皮が硬い場合は除くもしくは細かく刻む) キャベツと大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
16 ・ 30 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐だし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・人参・玉ねぎ・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) 人参と玉ねぎの汁もの(人参・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこ入り) 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/3量) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、タケノコ抜く)	軟飯(きなこ入り) 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/2量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・人参・青梗菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 豆腐と青梗菜の汁物(豆腐・青梗菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサのみそマヨネーズ(調味料1/3量、マヨネーズ少量) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) 豆腐と青梗菜のスープ(だし汁で3倍に薄める、ベーコン少量)	かた粥 メルルーサのみそマヨネーズ(調味料1/2量、マヨネーズ少量) 湯通しキャベツ(調味料半量) 豆腐と青梗菜のスープ(だし汁で2倍に薄める、ベーコン少量)
お誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク シュガートースト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(調味料1/2量)

