



# 令和2年度 4月 離乳食献立表 (NO1)



## 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 ・ 15 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(玉ねぎ・じゃがいも・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 野菜と魚の煮物(白身魚・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(じゃがいも・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、しょうが少量) じゃがいもとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょうが少量) じゃがいもとにんじんのスープ(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 きなこ粥(米・きなこ)	育児用ミルク きなこご飯のかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 きなこご飯の軟飯(調味料半量)
2 ・ 16 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・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(鮭・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 豆腐の汁物(豆腐・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照焼き(調味料1/3量) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) 豆腐とわかめのみそ汁(だしで3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鮭の照焼き(調味料半量) 小松菜のおひたし(調味料半量) 豆腐とわかめのみそ汁(だしで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 煮スパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ)	育児用ミルク スパゲティミートソース(調味料1/3量、ケチャップ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 スパゲティミートソース(調味料半量、ケチャップ少量)
3 ・ 17 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 豆腐の煮つぶし(豆腐・だし汁・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 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 春雨の汁もの(春雨(やわらかく)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マーボー豆腐(調味料1/3量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量、パブリカ抜く) 春雨スープ(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、たけのこ抜く、春雨やわらかく)	軟飯 マーボー豆腐(調味料半量、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) 春雨スープ(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む、春雨やわらかく)
	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 ウィンナーピラフのかた粥(調味料1/3量、ウィンナー少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウィンナーピラフの軟飯(調味料半量、ウィンナー少量)
4 ・ 18 土	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・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、しょうが・にんにく少量) 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 鶏肉のさっぱり煮(調味料半量、しょうが・にんにく少量) 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 にんじん粥(米・人参)	育児用ミルク 豚ニラ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 豚ニラチャーハンの軟飯(調味料半量)
6 ・ 20 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(青のり入り) 高野豆腐のトロトロ煮(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・大根・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(青のり入り) 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・ピーマン・だし汁・でんぷん) 大根と小松菜の汁物(大根・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(青のりふりかけ) 高野豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/3量) 大根とあおなの汁物(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(青のりふりかけ) 高野豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料半量) 大根とあおなの汁物(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 にんじん粥(米・人参)	育児用ミルク 豚ニラ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 豚ニラチャーハンの軟飯(調味料半量)
7 ・ 21 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) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・人参・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・人参・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 クリームシチュー(調味料1/3量、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) フレンチサラダ(調味料1/3量、みかん水洗いし、加熱する)	軟飯 クリームシチュー(調味料半量、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) フレンチサラダ(調味料半量、みかん水洗いし、加熱する)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク マカロニのミルク煮(きなこ入り)(マカロニ・育児用ミルク、きなこ)	育児用ミルク マカロニあべかわ(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ(調味料半量)
8 ・ 22 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(アスパラ穂先・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(アスパラ・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎの汁物(玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏のから揚げ(調味料1/3量、しょうが少量、適宜煮返す) ゆで野菜(調味料1/3量) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 鶏のから揚げ(調味料半量、しょうが少量) ゆで野菜(調味料半量) 玉ねぎとわかめのみそ汁(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 こまつな粥(米・小松菜)	育児用ミルク 豚肉とごぼうのごはんのかた粥(調味料1/3量、ごぼう除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうのごはんの軟飯(調味料半量)

# 令和2年度 4月 離乳食献立表 (NO2)

## 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
9 ・ 23  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・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	お粥 煮魚(まぐろ)(かじきまぐろ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(じゃがいも・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) もやしとキャベツのけずり節和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状、もやし細かく刻む) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の角煮(調味料半量、しょうが少量) もやしとキャベツのけずり節和え(調味料半量、けずりぶし粉状、もやし細かく刻む) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(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 しらす粥 (米・しらす湯通し)	育児用ミルク しらすトースト(調味料1/3量、マヨネーズ少量、しらす湯通し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすトースト(調味料半量、マヨネーズ少量、しらす湯通し)
10 ・ 24  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 豆腐の煮つぶし (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (青梗菜葉先・人参・玉ねぎ・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・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの(青梗菜・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味料1/3量、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) 豆腐と青梗菜のスープ(だしで3倍に薄める、ベーコン少量)	軟飯 じゃがいもと豚肉のケチャップ煮(調味料半量、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) 豆腐と青梗菜のスープ(だしで2倍に薄める、ベーコン少量)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 鶏肉のお粥 (米・鶏ささみ肉)	育児用ミルク とりそぼろご飯のかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 とりそぼろご飯の軟飯(調味料半量)
11 ・ 25  土	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・じゃがいも・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 白身魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(人参・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 ツナと野菜の煮物(調味料1/3量、ツナよく洗う、しらすを除く、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) にんじんともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む)	軟飯 ツナと野菜の煮物(調味料半量、ツナよく洗う、しらすを細かく刻むまたは除く、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) にんじんともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む)
13 ・ 27  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(青のり入り) 高野豆腐のトロトロ煮(高野豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(ふりかけ入り) けずりぶし粉状 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・人参・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(じゃがいも・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(ふりかけ入り) けずりぶし粉状 肉じゃが(調味料1/3量、しらすを除く、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) 高野豆腐と小松菜のみそ汁(だしで3倍に薄める)	軟飯 けずりぶし粉状 肉じゃが(調味料半量、しらすを細かく刻むまたは除く、グリーンピース薄皮を除くまたは抜く) 高野豆腐と小松菜のみそ汁(だしで2倍に薄める)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク こまつな粥 (米・小松菜)	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥(調味料1/3量、さくらえび・ちりめんじゃこ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ごはんの軟飯(調味料半量、さくらえび・ちりめんじゃこ粉状)
14 ・ 28  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(アスパラ・糖先・玉ねぎ・人参・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(鶏ささみ・人参・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(アスパラ・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 タンダーリーチキン(調味料1/3量、カレー粉・パプリカを除く、にんにく・しょうが・ケチャップ少量) アスパラとコーンのソテー(調味料1/3量、ホールコーンを除く) 玉ねぎとにんじんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 タンダーリーチキン(調味料半量、カレー粉・ケチャップ少量、にんにく・しょうが少量) アスパラとコーンのソテー(調味料半量、ホールコーン細かく刻むまたは除く) 玉ねぎとにんじんのスープ(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 煮うどん (乾麺(よく洗う)、人参、だし汁)	育児用ミルク 磯うどん (調味料1/3量、乾麺・わかめよく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 磯うどん (調味料半量、乾麺・わかめよく洗う)
30  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(ほうれん草葉先・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・ほうれん草・だし汁・でんぷん) 野菜の汁物(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉とほうれん草の炒め物(調味料1/3量、卵1/3量まで、しょうが少量、もやし細かく刻む、春雨やわらかく、たけのこ除く) じゃがいもと玉ねぎのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉とほうれん草の炒め物(調味料半量、卵2/3量まで、しょうが少量、もやし細かく刻む、春雨やわらかく) じゃがいもと玉ねぎのスープ(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 パン粥 (食パン、育児用ミルク)	育児用ミルク ジャム付きパン (ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン (ジャム少量)
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
	昼食 つぶし粥(人参入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) 麩とわかめの汁物(麩・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	お粥(人参入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・だし汁・でんぷん) 麩とわかめの汁物(麩・わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	たけのこごはんのかた粥(調味料1/3量、たけのこ・油揚げを除く、グリーンピース薄皮を除くまたは除く) 魚のかりんと揚げ(調味料1/3量、ソース除く、しょうが・ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料1/3量) 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)	たけのこごはんの軟飯(調味料半量、油揚げ細かく刻むまたは除く、グリーンピース薄皮を除くまたは除く) 魚のかりんと揚げ(調味料半量、ソース・しょうが・ケチャップ少量) ゆで野菜(調味料半量) 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 パン粥(食パン・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、シナモン抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(調味料半量、シナモン風味程度)