

平成 29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 ・ 15 ・ 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
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・ じゃがいも・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・たま ねぎ・だし汁・でんぶん) じゃがいもとわかめの汁物(じゃがいも・ わかめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3・しらたき抜く・ グリーンピース抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁 で3倍に薄める・えのき細かく刻んで 少量)	軟飯 肉じゃが(調味料1/2・しらたき・グリン ピース抜く) わかめとえのきのみそ汁(だし汁で 2倍に薄める・えのき細かく刻んで少 量)
3 ・ 17 ・ 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
	昼食 つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(たまねぎ・キャベツ・ にんじん・だし汁・でんぶん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物(豆腐・たまねぎ・さや いんげん・でんぶん・だし汁) キャベツとにんじんの汁物(キャベツ・に んじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のケチャップ煮(調味料1/3 量・ケチャップごく少量) キャベツともやしのスープ(だし汁 で3倍に薄める・もやし細かく刻む)	軟飯 豚肉のケチャップ煮(調味料1/2量・ ケチャップごく少量) キャベツともやしのスープ (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 にんじん粥 (米・にんじん)	育児用ミルク こぎつねごはんのかた粥(調味 1/3・生姜風味程度・油揚げ抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こぎつねごはんの軟飯(調味1/2・ 生姜風味程度・油揚げ細かく刻む)
4 ・ 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
	昼食 つぶし粥 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・だいこん・ 小松菜葉先・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(小松菜・にんじん・だし汁・でんぶ ん) だいこんと玉ねぎの汁物(だいこん・たま ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のみそ煮 (調味料1/3量・生姜風味程度) ゆで野菜 (調味料1/3量・野菜軟らかく) だいこんとあおなの汁物 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚のみそ煮 (調味料1/2量・生姜風味程度) ゆで野菜 (調味料1/2量・野菜軟らかく) だいこんとあおなの汁物 (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 パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャム付きパン (ジャム1/3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1/2量)
5 ・ 19 ・ 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
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用 ミルク・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・ じゃがいも・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク	お粥 魚のミルク煮 (白身魚・育児用ミルク・でんぶ ん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・だし汁・でんぶ ん) じゃがいもとさやいんげんの汁物(じゃ がいも・さやいんげん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 メルルーサのムニエル(調味料 1/3量・煮返す) コールスロー(調味料1/3量・ゴマ よくする・野菜軟らかく) じゃがいもとさやいんげんのみ そ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 メルルーサのムニエル(調味料1/2 量・煮返す) コールスロー(調味料1/2量・ゴマよ くする・野菜軟らかく) じゃがいも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 たまねぎ粥 (米・たまねぎ)	育児用ミルク ウィンナーピラフのかた粥(調味 1/3・コーン抜く・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1/2・ コーン抜く・ウィンナー少量)
6 ・ 20 ・ 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
	昼食 つぶし粥 豆腐のミルク煮(豆腐・育児用 ミルク・でんぶん) 煮野菜(にんじん・小松菜葉 先・白菜・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜のミルク煮(豆腐・育児用ミ ルク・にんじん・じゃがいも・でんぶ ん) あおなと白菜の汁もの(小松菜・白菜・だ し汁) 育児用ミルク	かた粥 すき焼き風煮(調味料1/3量・しら たきぬく) あおなとえのきのすまし汁(だし 汁で3倍に薄める・えのき細かく刻ん で少量)	軟飯 すき焼き風煮(調味料1/2量・しらた きぬく) あおなとえのきのすまし汁(だし 汁で2倍に薄める・えのき細かく刻んで少 量)
	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(くたくたになるま で煮る)・たまねぎ・だし汁)	育児用ミルク 和風スパゲティ (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 和風スパゲティ (調味料1/2量)
7 ・ 21 ・ 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
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・ だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ肉・にんじ ん・だし汁・でんぶ ん) わかめと玉ねぎの汁物(わかめ(よく洗 う)・たまねぎ・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・に んにく生姜風味程度) 油揚げとわかめのみそ汁(だし汁 で3倍に薄める・油揚げ抜く)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/2・に んにく生姜風味程度) 油揚げとわかめのみそ汁(だし汁 で2倍に薄める・油揚げ抜く)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥 (米・しらす(よく洗って塩抜きする))	育児用ミルク しらすごはんのかた粥 (調味料1/3量・ゴマよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすごはんの軟飯 (調味料1/2量・ゴマよくする)
8 ・ 22 ・ 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
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(人参・青梗菜葉先・ キャベツ・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・にんじ ん・キャベツ・だし汁・でんぶ ん) じゃがいもとテンゲンの汁物(じゃ がいも・テンゲンサイ・だし汁)	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/3) じゃがいもとテンゲンのスー プ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め (調味料1/2) じゃがいもとテンゲンのスー プ(だし汁で2倍に薄める)



10 ・ 24 ・ 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
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(麩・ほうれん草葉 先・にんじん・だし汁・でんぷ ん) 育児用ミルク	おかゆ(削り節(粉状)入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・じゃがいも・に んじん・だし汁・でんぷん) 麩とほうれん草の汁物(麩・ほうれん草・ だし汁) 育児用ミルク	かた粥(削り節(粉状)入り) じゃがいもと生揚げの煮物(調味 料1/3量、生揚げ外側除く・グリーン ピース抜く) 麩とほうれん草のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯(削り節(粉状)入り) じゃがいもと生揚げの煮物(調味料 1/2量、生揚げ外側除く・グリーンピー ス抜く) 麩とほうれん草のみそ汁 (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 ツナ粥 (米・ツナ水煮缶(よく洗う))	育児用ミルク ツナそばろごはんのかた粥(調 味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナそばろごはんの軟飯(調味料 1/2量)
11 ・ 25 ・ 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
	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(にんじん・たまねぎ・ 小松菜葉先・だし汁・でんぷ ん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉のと野菜のミルク煮(鶏むね肉・育 児用ミルク・でんぷん・たまねぎ) 豆腐と小松菜の汁物(豆腐・小松菜・にん じん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 マカロニと鶏肉のクリーム煮 (調味料1/3量・コーン・グリーンピース 除く) 豆腐と小松菜のスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 マカロニと鶏肉のクリーム煮 (調味料1/2量・コーン・グリーンピース除 く) 豆腐と小松菜のスープ (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(干めん・キャベツ・だし汁)	育児用ミルク みそうどん(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みそうどん(調味料1/2量)
12 ・ 26 ・ 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
	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・キャベ ツ・たまねぎ・だし汁・でんぷ ん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの汁物(キャベツ・たま ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照り焼き(調味料1/3量・煮返 す) こふきいも(調味料1/3量) キャベツとたまねぎのみそ汁(だ し汁で3倍に薄める)	軟飯 鮭の照り焼き(調味料1/2量・煮返 す) こふきいも(調味料1/2量) キャベツとたまねぎのみそ汁(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 にんじん粥 (米・にんじん) 	育児用ミルク にんじん粥 (米・にんじん・塩ごく少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 にんじんマフィン
13 ・ 27 ・ 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
	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・たまねぎ・ にんじん・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) たまねぎのにんじんの汁物(たまねぎ・ にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のマレード焼き(調味料 1/3量・にんにく風味程度・煮返す) キャベツときゅうりのけずりぶし 和え(調味料1/3量・野菜軟らかく・ 削り節粉状) たまねぎのにんじんのスープ(だ し汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のマレード焼き(調味料1/2 量・にんにく風味程度・煮返す) キャベツときゅうりのけずりぶし和 え(調味料1/2量・野菜軟らかく・削り節 粉状) たまねぎのにんじんのスープ(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 いも粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト (調味料1/3量・煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 フライドポテト (調味料1/2量)
14 ・ 28 ・ 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
	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(そうめん・にんじん・ 小松菜葉先・だし汁・でんぷ ん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜のミルク煮(豆腐・小松菜・育 児用ミルク・でんぷん) そうめんのにんじんの汁物(そうめん・に んじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 豆腐の野菜あん(調味料1/3量・た けのこ抜く・もやし細かく刻む) そうめんと長ねぎのすまし汁(だ し汁で3倍に薄める)	軟飯 豆腐の野菜あん(調味料1/2量・た けのこ抜く・もやし細かく刻む) そうめんと長ねぎのすまし汁(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 たまねぎ粥 (米・たまねぎ) 	育児用ミルク チキンライスのかた粥 (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯 (調味料1/2量)
18 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(たまねぎ・だいこん・ 小松菜葉先・だし汁・でんぷ ん) 育児用ミルク	おかゆ 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(スナップえんどう・だし汁・でんぷ ん) だいこんと玉ねぎの汁物(だいこん・たま ねぎ・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のみそ煮 (調味料1/3量・生姜風味程度) スナップえんどう (調味料1/3量・野菜軟らかく) だいこんとあおなの汁物 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚のみそ煮 (調味料1/2量・生姜風味程度) スナップえんどう (調味料1/2量・野菜軟らかく) だいこんとあおなの汁物 (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 パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ジャム付きパン (ジャム1/3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1/2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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ ん) 煮野菜(にんじん・キャベツ・ たまねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 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) たまねぎとわかめの汁物(たまねぎ・わ かめ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉の唐揚げ(調味料1/3量・煮返 す) ゆで野菜(調味料1/3量・野菜軟ら か) わかめのにんじんのすまし汁(だ し汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉の唐揚げ(調味料1/2量・煮返 す) ゆで野菜(調味料半量・野菜軟らか く) わかめのにんじんのすまし汁(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 煮マカロニ(マカロニ(くたくたになるまで煮 る)・たまねぎ・だし汁)	育児用ミルク マカロニミートソース(調味1/3・ケ チャップ少量・マカロニ軟らかく)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニミートソース(調味1/2・ケ チャップ少量・マカロニ軟らかく)