

# 平成 30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
2 ・ 16 月	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 (にんじん・だいこん・小松菜 葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏煮と野菜の煮物 (鶏ささみ肉、にんじん、じゃがいも、たまね ぎ、煮汁・でんぷん) 野菜の汁もの (だいこん・小松菜・だし汁)	かた粥 豚肉の生姜炒め (調味料1/3量、生姜風味程度) 粉ふきいも(調味料1/3量) はくさいと大根のみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)	軟飯 豚肉の生姜炒め (調味料半量、生姜風味程度) 粉ふきいも(調味料半量) はくさいと大根のみそ汁 (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 野菜粥 (米・たまねぎ)	育児用ミルク ウイナーピラフの硬粥 (調味料1/3量、ウイナー少量、 ホールコーン除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ウイナーピラフの軟飯 (調味料半量、ウイナー少量、ホール コーン細かく刻む)
3 ・ 17 火	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 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (ピーマン・にんじん・チンゲン 菜葉先・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 (ピーマン・にんじん・チンゲン菜・でんぷん)	かた粥 鶏肉のガーリック焼き煮 (調味料1/3量、にんにく風味程度) マカロニソテー (調味料1/3量) 豆腐とチンゲン菜のスープ (だし汁で3倍に薄める、ベーコン少 量)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き (調味料半量、にんにく風味程度) マカロニソテー (調味料半量) 豆腐とチンゲン菜のスープ (だし汁で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 ポテト粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク フライドポテト煮 (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 (調味料半量)
4 ・ 18 水	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 魚のミルク煮 (白身魚・育児用ミルク・でん ぷん) 煮野菜 (たまねぎ・にんじん・かぶ・で んぷん)	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ささみ肉・たまねぎ・にんじん・育児用ミ ルク・でんぷん) 煮野菜 (かぶ・キャベツ・でんぷん) 育児用ミルク	かた粥 オーロラシチュー (調味料1/3量、ケチャップ極少量) カブとキャベツのサラダ (調味料1/3量、みかん缶水洗い)	軟飯 オーロラシチュー (調味料半量、ケチャップ極少量) カブとキャベツのサラダ (調味料半量、みかん缶水洗い)
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・ほうれん草・だし汁)	育児用ミルク かしわうどん (だし汁で3倍に薄める)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かしわうどん (だし汁で2倍に薄める)
5 ・ 19 木	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 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・煮汁 少々) 煮野菜 (にんじん・小松菜葉先・ ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏肉のヨーグルトかけ (鶏ささみ肉・ヨーグルト・煮汁少々) 野菜の汁もの (じゃがいも・わかめ・にんじん・だし汁)	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物 (調味料1/3、生姜風味程度、もやし 細かく刻む) じゃがいもとわかめのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物 (調味料半量、生姜風味程度、もやし 細かく刻む) じゃがいもとわかめのみそ汁 (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)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ジャム付きパン (調味料半量)
6 ・ 20 金	朝おやつ 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	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 (にんじん・たまねぎ・ピーマ ン・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 鶏煮と野菜の煮物 (豆腐・たまねぎ・にんじん・ピーマン・だし 汁・でんぷん) 野菜の汁もの (たまねぎ・じゃがいも・わかめ・だし汁)	かた粥 生揚げとキャベツのみそ炒め (調味料1/3、生揚げ豆腐の部分又は 豆腐) じゃがいもともやしのスープ (だし汁で3倍に薄める、もやし細かく 刻む)	軟飯 生揚げとキャベツのみそ炒め (調味料半量、生揚げ豆腐の部分又は 豆腐) じゃがいもともやしのスープ (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 野菜粥 (米・小松菜・でんぷん)	育児用ミルク 菜の花ご飯の硬粥(調味料1/3 量、ゴマよくする、卵少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 菜の花ご飯の軟飯 (調味料半量、ゴマよくする、卵少量)
7 ・ 21 土	朝おやつ 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	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・でんぷん) 煮野菜 (たまねぎ・にんじん・小松菜 葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜・にんじん・だし汁)	かた粥 じゃがいもと凍り豆腐の煮物 (調味料1/3、グリーンピース薄皮除く、 こんにゃく除く) 小松菜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 刻む)	軟飯 じゃがいもと凍り豆腐の煮物 (調味料半量、グリーンピース薄皮除く又 は除く) 小松菜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 刻む)



9 ・ 23 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は乳飲料
	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 (にんじん・キャベツ・小松菜 葉先・でんぷん) 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・たまねぎ・だし汁・でん ぷん) 野菜の汁もの (小松菜・にんじん・だし汁)	かた粥 じゃがいもと野菜の煮物 (調味料1/3量、しらすを除く) 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもと野菜の煮物 (調味料半量、しらす細かく刻む) 凍り豆腐と小松菜のみそ汁 (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 ひじき粥 (米・ひじき)	育児用ミルク ひじきライスのかた粥 (調味料1/3量、グリーンピース薄皮除 く又は除く、ホールコーン除く)	育児用ミルク又は乳飲料又は麦茶 ひじきライスの軟飯 (調味料半量、グリーンピース薄皮除く又 は除く、ホールコーン細かく刻む)
10 ・ 24 火	朝おやつ	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	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 (チンゲン菜葉先・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・でんぷん) チンゲン菜とじゃがいものスープ(チン ゲン菜葉先・にんじん・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のから揚げ煮 (調味料1/3量) 湯通しキャベツ(調味料半量) チンゲン菜とじゃがいものスープ (だし汁で3倍に薄める、ハム少量)	軟飯 鶏肉のから揚げ (調味料半量) 湯通しキャベツ(調味料半量) チンゲン菜とじゃがいものスープ (だし汁で2倍に薄める、ハム少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺・ピーマン)	育児用ミルク スパゲティミートソース (調味料1/3量)	育児用ミルク又は乳飲料又は麦茶 スパゲティミートソース (調味料半量)
11 ・ 25 水	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 魚のミルク煮 (白身魚・育児用ミルク) 煮野菜 (たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚と野菜のミルク煮 (白身魚・たまねぎ・育児用ミルク・でんぷ ん) 煮野菜 (キャベツ・にんじん・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除 く又は除く) 春雨サラダ (調味料1/3、みかん缶水洗い)	軟飯 クリームシチュー (調味料半量、グリーンピース薄皮除く又 は除く) 春雨サラダ (調味料半量、みかん缶水洗い)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 麩のミルク煮 (麩・育児用ミルク)	育児用ミルク 麩のシュガーバター又は軟らか 煮(調味料1/3量、又は煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 麩のシュガーバター (調味料半量)
12 ・ 26 木	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 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・だし汁 少々) 煮野菜 (小松菜葉先・にんじん・でん ぷん) 育児用ミルク	おかゆ 魚のヨーグルトかけ (白身魚・ヨーグルト・だし汁少々) 煮野菜 (小松菜・にんじん・でんぷん) わかめの汁もの(わかめ・だし汁)	かた粥 ぶりの照り焼き (調味料半量1/3量) 小松菜の削り節和え (調味料1/3量、削り節粉状) じゃがいもとチンゲン菜のスープ (だし汁で3倍に薄める、えのき細か く刻む)	軟飯 ぶりの照り焼き (調味料半量) 小松菜の削り節和え (調味料半量、削り節粉状) 豆腐とえのきだけのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める、えのき細かく 刻む)
	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 パン粥 (パン・ツナ缶・育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ツナサンド (調味料半量、マヨネーズ極少量)
13 ・ 27 金	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 豆腐のだし煮 (豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・たまねぎ・ チンゲン菜葉先・でんぷん) 育児用ミルク	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・にんじん・たまねぎ・だし汁・でんぷ ん) 野菜の汁もの 育児用ミルク	かた粥 豆腐のみそそぼろ煮 (調味料半量1/3量、グリーンピース薄 皮除く又は除く) じゃがいもとチンゲン菜のスープ (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 豆腐のみそそぼろ煮 (調味料半量、グリーンピース薄皮除く又 は除く) じゃがいもとチンゲン菜のスープ (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 野菜粥  (米・たまねぎ)	育児用ミルク こぎつねご飯の硬粥 (調味料1/3量、生姜風味程度、油あ げ除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 こぎつねご飯の軟飯 (調味料半量、生姜風味程度、油あげ 細かく刻んで少量)
14 ・ 28 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 じゃがいも・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 煮魚 (白身魚・だし汁・でんぷん) 野菜の汁もの (小松菜葉先・麩・だし汁)	かた粥 肉じゃが (調味料1/3量、グリーンピース薄皮除 く、しらすを除く) 麩と小松菜のみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 肉じゃが (調味料半量、グリーンピース薄皮除く、 しらす細かく刻んで少量) 麩と小松菜のみそ汁 (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	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 (キャベツ・小松菜葉先・たま ねぎ・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・小松菜・でんぷん) 野菜の汁もの (たまねぎ・わかめ・だし汁)	かた粥 鮭の照り焼き煮 (調味料1/3量、煮返す) あおなとキャベツのゴマ和え (調味料1/3量、ゴマよくする) じゃがいもとたまねぎのみそ汁 スープ(だし汁で3倍に薄める)	たけのこご飯の軟飯 (調味料半量、油あげ細かく刻んで少 量、グリーンピースの薄皮除く又は除く) 鮭の照り焼き(調味料半量) あおなとキャベツのゴマ和え (調味料半量、ゴマよくする) じゃがいも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 ポテト粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク  ポテト粥 (じゃがいも・育児用ミルク)	育児用ミルク又は乳飲料又は麦茶 ボンボンダーナッツ (調味料半量)