

# 平成 31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 ・ 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・でんぶ ん) 煮野菜(じゃがいも・キャベ ツ・にんじん・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 野菜と魚の煮物 (白身魚・にんじん・だし汁・でんぶ ん) じゃがいもとキャベツの汁もの (じゃがいも・キャベツ・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) じゃがいもとキャベツのスープ (だし汁で3倍に薄める、ハム少量)	軟飯 豚肉のしょうが炒め (調味料1/2量、しょうが少量) じゃがいもとキャベツのスープ (だし汁で2倍に薄める、ハム少量)
2 ・ 16 ・ 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 凍り豆腐のだし煮(凍り豆 腐・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(にんじん・だいこん・ キャベツ・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜 (キャベツ・にんじん・だし汁・でんぶ ん) 白菜とだいこんの汁もの (白菜・だいこん・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・適宜煮返す) ゆでやさい(調味料1/3量) 白菜とだいこんのみそ汁 (だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のから揚げ(調味料1/2量、しよ うが少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 白菜とだいこんのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
3 ・ 17 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚・育児 用ミルク・でんぶ ん) 煮野菜(小松菜葉先・にんじ ん・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク 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) 小松菜の磯煮(小松菜・のり・だし汁・でん ぶ ん) 豆腐とにんじんの汁もの(豆腐・にんじ 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) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) 豆腐とえのきだけのすまし汁(だ し汁で3倍に薄める・えのきだけ細か く刻む)	軟飯 メルルーサのムニエル(調味料1/2 量) 小松菜のおひたし(調味料1/2量) 豆腐とえのきだけのすまし汁(だ し汁で2倍に薄める・えのきだけ細かく刻 む)
4 ・ 18 ・ 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・でんぶ ん) 煮野菜 (にんじん・じゃがいも・ほうれ ん草葉先・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 鶏肉の煮物 (鶏ささみ肉・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(ほうれん草・だし汁・でんぶ ん) じゃがいもと玉ねぎの汁物(じゃがいも・ 玉ねぎ・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、にんにく少量、適宜煮返す) ほうれん草ともやしのナムル (調味料1/3量、ごまよくする) 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 鶏肉のマレード焼き (調味料1/2量、にんにく少量) ほうれん草ともやしのナムル (調味料1/2量、ごまよくする) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
5 ・ 19 ・ 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 豆腐のだし煮(豆腐・だし 汁・でんぶ ん) 煮野菜(にんじん・白菜・玉ね ぎ・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・白菜・だし汁・でんぶ ん) にんじんとわかめの汁物 (にんじん・わかめよく洗う・だし汁) 育児用ミルク	ふりかけごはんのかた粥 (ごまよくする、けずりぶし粉状) 生揚げと白菜のみそ炒め (調味料1/3量、生揚げ外側除く) わかめともやしのすまし汁 (だし汁で3倍に薄める、わかめよく 洗う、もやし細かく刻む)	軟飯 ふりかけごはんの軟飯 (ごまよくする、けずりぶし粉状) 生揚げと白菜のみそ炒め (調味料1/2量、生揚げ外側除く) わかめともやしのすまし汁 (だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗 う、もやし細かく刻む)
6 ・ 20 ・ 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	お粥 魚と野菜の煮物 (白身魚、玉ねぎ、だし汁・でんぶ ん) だいこんと小松菜の汁もの (だいこん・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 肉じゃが(調味料1/3量、しらたきめ く、グリーンピース薄皮除くもしくはは 抜く) あおなとだいこんのみそ汁(だ し汁で3倍に薄める)	軟飯 肉じゃが(調味料1/2量、しらたき細か く刻むもしくはは抜く、グリーンピース薄皮 除くもしくはは抜く) あおなとだいこんのみそ汁 (だし汁で2倍に薄める)
8 ・ 22 ・ 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 凍り豆腐のだし煮 (凍り豆腐・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜 (じゃがいも・玉ねぎ・にんじ ん・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・にんじん・だし汁・でんぶ ん) じゃがいもと玉ねぎの汁物 (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、もやし細かく刻むもしくはは抜く) 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1/2量、卵2/3量まで、しょうが少量、 もやし細かく刻むもしくはは抜く) じゃがいもと玉ねぎのスープ (だし汁で2倍に薄める)
8 ・ 22 ・ 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
	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、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量、 コーン抜くか刻む、ウィンナー少量)



9 ・ 23 ・ 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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 煮魚(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぷん) 玉ねぎと小松菜の汁もの(玉ねぎ・小松菜・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) キャベツときゅうりのごま和え(調味料1/3量、ごまよくする) 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)	軟飯 魚の角煮(調味料1/2量、しょうが少量) キャベツときゅうりのごま和え(調味料1/2量、ごまよくする) 油揚げと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻むもしくは抜く)
10 ・ 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(グリーンアスパラ穂先・にんじん・青梗菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(グリーンアスパラ・だし汁・でんぷん) 豆腐と青梗菜の汁もの(豆腐・青梗菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(調味料1/3量、ごまよくする) ゆでやさい(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)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(調味料1/2量、ごまよくする) ゆでやさい(調味料1/2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)
11 ・ 25 ・ 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 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(じゃがいも・キャベツ・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭のミルク煮(鮭・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもと小松菜の汁物(じゃがいも・小松菜・た) 育児用ミルク	かた粥 鮭の照り焼き(調味料1/3量) もやしとキャベツのけずりぶし和え(調味料1/3量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) じゃがいもと小松菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鮭の照り焼き(調味料1/2量) もやしとキャベツのけずりぶし和え(調味料1/2量、もやし細かく刻む、けずりぶし粉状) じゃがいもと小松菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
12 ・ 26 ・ 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 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(にんじん・だいこん・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・にんじん・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとだいこんの汁物(玉ねぎ・だいこん・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) わかめとだいこんのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 マーボー豆腐(調味料1/2量、にんにくしょうがケチャップ少量) わかめとだいこんのスープ(だし汁で2倍に薄める)
13 ・ 27 ・ 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・にんじん・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・じゃがいも・だし汁・でんぷん) にんじんと玉ねぎの汁もの(にんじん・たまねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/3量、つきこんにゃくめく・グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 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 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/2量、つきこんにゃくめく・グリーンピース薄皮除くもしくは抜く) 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)
24 ・ 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(にんじん・青梗菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のだし煮(鶏ささみ肉・だし汁・でんぷん) 煮野菜(スナップエンドウ・だし汁・でんぷん) 豆腐と青梗菜の汁もの(豆腐・青梗菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(調味料1/3量、ごまよくする) ゆでやさい(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)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(調味料1/2量、ごまよくする) ゆでやさい(調味料1/2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)
29 月 30 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 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・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) 豆腐とにんじんの汁物(豆腐・にんじん・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 たけのこご飯のかた粥(調味料1/3量、油揚げたけのこグリーンピース抜く) ミートローフ(調味料1/3量、ケチャップ少量) ゆでやさい(調味料1/3量) 豆腐とわかめのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う)	軟飯 たけのこご飯の軟飯(調味料1/2量、油揚げたけのこグリーンピース抜く) ミートローフ(調味料1/2量、ケチャップ少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 豆腐とわかめのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う)
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	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 青のりポテト(調味料1/2量)



29日 昭和の日・30日 国民の休日



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	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 青のりポテト(調味料1/2量)