

# 2026年度 4月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

日 曜日	中期	後期	完了期	午後補食	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 (水)	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のしらす和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のしらす和え 大根の味噌汁 果物	ごはん 麻婆豆腐 小松菜のしらす和え 大根の味噌汁 果物	バナナケーキ 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 小麦粉	豚肉 豆腐 しらす 味噌 豆乳・牛乳	玉ねぎ 小松菜 人参 大根・長ねぎ バナナ
2 16 30 (木)	チキンカレーライス風 ブロッコリーサラダ 野菜スープ(汁のみ)	チキンカレーライス風 ブロッコリーサラダ チンゲン菜のすまし汁 果物	チキンカレーライス風 ブロッコリーサラダ チンゲン菜のすまし汁 果物	のりツナトースト 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも パン	鶏肉 おから ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー チンゲン菜 青のり
3 17 (金)	ごはん 豚肉と豆腐の煮込み コールスロー 野菜スープ(汁のみ)	ごはん ハンバーグ コールスロー 新玉ねぎのスープ 果物	ごはん ハンバーグ コールスロー 新玉ねぎのスープ 果物	りんごヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 長ねぎ りんご
4 18 (土)	わかめうどん 蒸しかぼちゃ 野菜スープ(汁のみ)	わかめうどん 蒸しかぼちゃ 野菜スープ(汁のみ) 果物	わかめうどん 蒸しかぼちゃ 野菜スープ(汁のみ) 果物	チーズマフィン 牛乳	うどん 片栗粉 小麦粉	豚肉 豆腐 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ かぼちゃ 長ねぎ
6 20 (月)	ごはん 白菜のそぼろあんかけ 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 白菜のそぼろあんかけ 紅白煮 高野豆腐の味噌汁 果物	ごはん 白菜のそぼろあんかけ 紅白煮 高野豆腐の味噌汁 果物	おかかおにぎり 牛乳	米 片栗粉	鶏肉 高野豆腐 味噌 かつお節 牛乳	白菜 玉ねぎ 大根 人参 かぼちゃ 長ねぎ
7 21 (火)	ごはん 蒸しかれい キャベツの煮浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸しかれい キャベツの煮浸し お麩のすまし汁 果物	ごはん 蒸しかれい キャベツの煮浸し お麩のすまし汁 果物	おさつきな粉 牛乳	米 さつまいも	かれい 焼き麩 きな粉 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ
8 22 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 大根の味噌汁 果物	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 大根の味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	豚肉 納豆 味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 大根 長ねぎ
9 23 (木)	ごはん 鶏肉のトマト煮 人参ときゅうりのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉のトマト煮 人参ときゅうりのサラダ レタススープ 果物	ごはん 鶏肉のトマト煮 人参ときゅうりのサラダ レタススープ 果物	青のりおにぎり 牛乳	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり かぼちゃ レタス 長ねぎ 青のり
10 24 (金)	ごはん 蒸し鮭 白菜のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 白菜のお浸し わかめの味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 白菜のお浸し わかめの味噌汁 果物	紅白蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 いちごジャム さつまいも	鮭 かつお節 味噌 豆乳 牛乳	白菜 人参 わかめ 玉ねぎ 長ねぎ
11 25 (土)	豆腐うどん 茹できゅうり 野菜スープ(汁のみ)	豆腐うどん 茹できゅうり 野菜スープ(汁のみ) 果物	豆腐うどん 茹できゅうり 野菜スープ(汁のみ) 果物	チーズポテト 牛乳	うどん じゃがいも	鶏肉 豆腐 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 長ねぎ
13 27 (月)	ごはん たら昆布蒸し 大根のおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たら昆布蒸し 大根のおかか和え 豆腐のすまし汁	ごはん たら昆布蒸し 大根のおかか和え 豆腐のすまし汁	ミルクトースト 牛乳	米 パン さつまいも	たら かつお節 豆腐 調整粉乳 牛乳	昆布 大根 人参 白菜 長ねぎ
14 28 (火)	五目うどん 粉ひき芋 野菜スープ(汁のみ)	五目うどん 粉ひき芋 野菜スープ(汁のみ)	五目うどん 粉ひき芋 野菜スープ(汁のみ)	そぼろおにぎり 牛乳	うどん じゃがいも 米	鶏肉 豚肉 牛乳	人参 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ

\*主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、10倍粥、7倍粥、5倍粥、軟飯、ごはんを提供します。

\*完了期は午前補食を食べます。

\*離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。

\*今月の魚は、かれい・鮭・しらす・たらです。段階に応じ使用していきます。

\*今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジ等を予定しています。

\*ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

\*行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

