



2022年度 4月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	初期	中期	後期	完了期	主な材料				初期	中期	後期	完了期	主な材料		
					エネルギー	パワー	ヘルシー						エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 (金)	ごはん 豆腐ペースト 人参ペースト じゃがいもペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉じゃが 白菜ののり和え 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉じゃが 白菜ののり和え 大根の味噌汁 果物	ごはん 肉じゃが 白菜ののり和え 大根の味噌汁 果物	米 じゃがいも 油	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 絹さや 白菜 焼きのり 長ねぎ 大根	8 22 (金)	ごはん お麩のペースト ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草と人参の煮浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草と人参の煮浸し 絹さやの味噌汁 果物	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草と人参の煮浸し 絹さやの味噌汁 果物	米 片栗粉	焼き麩 豚肉 鶏肉 豆腐 納豆 牛乳 味噌	玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ 長ねぎ 絹さや
		じゃがいもおやき 野菜スープ	じゃがいもおやき 野菜スープ	じゃがいもおやき 牛乳					納豆粥 野菜スープ	納豆粥 野菜スープ	納豆粥 牛乳				
2 16 30 (土)	豆腐入りめん粥 人参のペースト さつまいものペースト 野菜スープ(汁のみ)	野菜あんかけにゆう麺 きゅうりのおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	野菜あんかけにゆう麺 きゅうりのおかか和え キャベツスープ 果物	野菜あんかけにゆう麺 きゅうりのおかか和え キャベツスープ 果物	そうめん さつまいも 片栗粉	豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ きゅうり	9 23 (土)	パン 豆腐のペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ(汁のみ)	パン チキンバーグ スナップエンドウの白和え 野菜スープ(汁のみ)	パン チキンバーグ スナップエンドウの白和え 高野豆腐と野菜のスープ 果物	パン チキンバーグ スナップエンドウの白和え 高野豆腐と野菜のスープ 果物	パン 米 片栗粉	豆腐 鶏肉 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 スナップエンドウ 長ねぎ 青のり ほうれん草
		蒸しいも 野菜スープ	蒸しいも 野菜スープ	蒸しいも 牛乳					青のり粥 野菜スープ	青のり粥 野菜スープ	青のり粥 牛乳				
4 18 (月)	ごはん たらのペースト 人参のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 人参とかぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 蒸し鮭 人参とかぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 人参とかぼちゃの煮物 玉ねぎの味噌汁 果物	米	鮭 たら 鶏肉 豆腐 牛乳 味噌	人参 かぼちゃ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	11 25 (月)	ごはん たらのペースト かぼちゃのペースト 小松菜のペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たいのだし煮 小松菜のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たいのだし煮 小松菜のお浸し 野菜スープ 果物	ごはん たいのだし煮 小松菜のお浸し 野菜スープ 果物	米 じゃがいも	たら たい しらす ヨーグルト 牛乳	小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ
		鶏粥 豆腐スープ	鶏粥 豆腐スープ	鶏粥 牛乳					かぼちゃのヨーグルト和え じゃがいもスープ	かぼちゃのヨーグルト和え じゃがいもスープ	かぼちゃのヨーグルト和え 牛乳				
5 19 (火)	ごはん 豆腐のペースト さつまいもペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 ほうれん草のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁 果物	ごはん 鶏肉と白菜のうま煮 ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁 果物	米 さつまいも 片栗粉	豆腐 鶏肉 しらす 牛乳 味噌	白菜 ほうれん草 人参 かぼちゃ 長ねぎ キャベツ	12 26 (火)	ごはん お麩のペースト さつまいものペースト 人参ペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉団子 人参ときゅうりのサラダ 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 肉団子 人参ときゅうりのサラダ 豆腐スープ 果物	ごはん 肉団子 人参ときゅうりのサラダ 豆腐スープ 果物	米 さつまいも 片栗粉	焼き麩 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ 白菜 りんご
		しらす粥 野菜スープ	しらす粥 野菜スープ	しらす粥 牛乳					さつまいもとりんごのお団子 野菜スープ	さつまいもとりんごのお団子 野菜スープ	さつまいもとりんごのお団子 牛乳				
6 20 (水)	ごはん たらのペースト さつまいものペースト 人参のペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらの昆布蒸し ひじき煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん たらの昆布蒸し ひじき煮 白菜の味噌汁 果物	ごはん たらの昆布蒸し ひじき煮 白菜の味噌汁 果物	米 さつまいも じゃがいも 片栗粉	たら 豆腐 牛乳 味噌	ひじき 人参 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	13 27 (水)	ごはん 豆腐ペースト じゃがいもペースト ほうれん草のペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉と野菜のとろとろ煮 アスパラポテト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 鶏肉と野菜のとろとろ煮 アスパラポテト ほうれん草スープ 果物	ごはん 鶏肉と野菜のとろとろ煮 アスパラポテト ほうれん草スープ 果物	米 じゃがいも	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 菜の花 白菜 アスパラ キャベツ 人参 ほうれん草
		粉ふきいも 豆腐スープ	粉ふきいも 豆腐スープ	粉ふきいも 牛乳					人参粥 豆腐スープ	人参粥 豆腐スープ	人参粥 牛乳				
7 21 (木)	ごはん 豆腐のペースト じゃがいものペースト 人参のペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのやわらか煮 新じゃがシチュー	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのやわらか煮 新じゃがシチュー 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのやわらか煮 新じゃがシチュー 果物	米 じゃがいも 片栗粉	豆腐 鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 わかめ 長ねぎ	14 28 (木)	ごはん たらのペースト 人参ペースト さつまいものペースト 野菜スープ(汁のみ)	ごはん ひらめの野菜あんかけ 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	ごはん ひらめの野菜あんかけ 紅白煮 小松菜のすまし汁 果物	ごはん ひらめの野菜あんかけ 紅白煮 小松菜のすまし汁 果物	米 さつまいも 小麦粉 片栗粉	ひらめ たら 焼き麩 きな粉 牛乳	長ねぎ 人参 大根 小松菜 玉ねぎ 白菜 バナナ
		わかめ粥 野菜スープ(汁のみ)	わかめ粥 野菜スープ	わかめ粥 牛乳					バナナとさつまいものきな粉和え お麩のスープ	バナナとさつまいものきな粉和え お麩のスープ	バナナとさつまいものきな粉和え 牛乳				

* 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。

* 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に牛乳を飲みます。

* 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 たい たら かしい ひらめ 鮭 しらすです。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・いちご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。

