



2021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 (木)	つぶし粥～10倍粥 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)	7倍粥～5倍粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 人参と玉ねぎのだし煮 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 人参と玉ねぎの煮物 豆腐の味噌汁 果物	軟飯～ごはん 鶏肉とじゃがいもの煮物 人参と玉ねぎの煮物 豆腐の味噌汁 果物	米 じゃがいも そうめん 小麦粉	豆腐 鶏肉 味噌 たら 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 大根 長ねぎ	8 22 (木)	つぶし粥～10倍粥 豆腐ペースト 小松菜のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 鶏肉のし焼き かぼちゃの煮物 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 鶏肉のし焼き かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 果物	軟飯～ごはん 鶏肉のし焼き かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豆腐 鶏肉 焼き麩 味噌 たら 牛乳 調整粉乳	小松菜 かぼちゃ 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 りんご
		かぼちゃのめん粥 たらのみぞれのスープ	かぼちゃ蒸しパン たらのみぞれのスープ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳		かぼちゃ			さつまいもとりんごのお団子 たらと野菜のスープ	さつまいもとりんごのお団子 たらと野菜のスープ	さつまいもとりんごのお団子 牛乳				
2 16 30 (金)	つぶし粥～10倍粥 ひらめのペースト 小松菜のペースト さつまいもペースト 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 蒸し鮭 小松菜の納豆和え 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 蒸し鮭 小松菜の納豆和え 具だくさん汁 果物	軟飯～ごはん 焼き鮭 小松菜の納豆和え 具だくさん汁 果物	米 さつまいも じゃがいも 油	ひらめ 鮭 豆腐 チーズ 牛乳	小松菜 人参 大根 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 青のり	9 23 (金)	つぶし粥～10倍粥 かれのペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 じゃがいもと鮭の煮物 ほうれん草のおかか和え 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 じゃがいもと鮭の煮物 ほうれん草のおかか和え 豆腐汁 果物	軟飯～ごはん じゃがいもと鮭の煮物 ほうれん草のおかか和え 豆腐汁 果物	米 じゃがいも そうめん マカロニ コンスターチ	かれい 鮭 かつお節 豆腐 鶏肉 牛乳 調整粉乳	ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ 白菜
		じゃがいもおやき 豆腐スープ	じゃがいもおやき 豆腐スープ	じゃがいもおやき 牛乳					ミルク麵粥 野菜スープ	ミルク麵粥 野菜スープ	マカロニのクリーム煮 野菜スープ	マカロニのクリーム煮 牛乳			
3 17 (土)	つぶし粥～10倍粥 お麩のペースト 人参ペースト 大根のすりつぶし 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 豆腐のそぼろ煮 紅白煮 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 豆腐のそぼろ煮 紅白煮 野菜スープ 果物	軟飯～ごはん 豆腐のそぼろ煮 紅白煮 野菜スープ 果物	米 片栗粉 さつまいも	焼き麩 豆腐 鶏肉 牛乳	人参 大根 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 青のり	10 24 (土)	つぶし粥～10倍粥 お麩のペースト さつまいもペースト 人参ペースト 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 白菜と鶏肉のうま煮 さつまいものチーズ和え 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 白菜と鶏肉のうま煮 さつまいものチーズ和え オニオンスープ 果物	軟飯～ごはん 白菜と鶏肉のうま煮 さつまいものチーズ和え オニオンスープ 果物	米 さつまいも 片栗粉	焼き麩 鶏肉 チーズ 納豆 牛乳	人参 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 きゅうり パセリ粉
		あおさ粥 野菜スープ	あおさごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	あおさごはん(軟飯～ごはん) 牛乳					納豆粥 野菜スープ	納豆粥 野菜スープ	納豆ごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	納豆ごはん(軟飯～ごはん) 牛乳			
5 19 (月)	つぶし粥～10倍粥 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)	7倍粥～5倍粥 ツナとさつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 ツナとさつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 果物	軟飯～ごはん ツナとさつまいもの煮物 ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 果物	米 さつまいも じゃがいも	豆腐 ツナ かつお節 味噌 しらす 牛乳	ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	12 26 (月)	つぶし粥～10倍粥 たいのペースト かぼちゃペースト 人参ペースト 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 たいの昆布蒸し かぼちゃと人参のだし煮 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 たいの昆布蒸し かぼちゃと人参のだし煮 新玉ねぎの味噌汁 果物	軟飯～ごはん たいの昆布蒸し かぼちゃと人参のだし煮 新玉ねぎの味噌汁 果物	米 じゃがいも パン	たい 高野豆腐 味噌 調整粉乳 豆腐 牛乳	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ
		しらす粥 じゃがいもスープ	しらすごはん(5倍粥～軟飯) じゃがいもスープ	しらすごはん(軟飯～ごはん) 牛乳					パン粥 野菜スープ	パン粥 野菜スープ	スティックトースト 野菜スープ	スティックトースト 牛乳			
6 20 (火)	つぶし粥～10倍粥 たらのペースト ブロッコリーのうらごし かぼちゃのペースト 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 たらの昆布蒸し 茹でブロッコリー 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 たらの昆布蒸し 茹でブロッコリー 豚汁 果物	軟飯～ごはん たらの昆布蒸し 茹でブロッコリー 豚汁 果物	米 さつまいも 小麦粉	たら 豚肉 鶏肉 牛乳	ブロッコリー かぼちゃ 人参 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ バナナ	13 27 (火)	つぶし粥～10倍粥 豆腐ペースト じゃがいもペースト ブロッコリーのうらごし 野菜スープ(汁のみ)	7倍粥～5倍粥 肉じゃが キャベツのやわらか煮 野菜スープ(汁のみ)	5倍粥～軟飯 肉じゃが キャベツのやわらか煮 お麩のみそ汁 果物	軟飯～ごはん 肉じゃが キャベツのやわらか煮 お麩のみそ汁 果物	米 じゃがいも さつまいも	豆腐 鶏肉 焼き麩 味噌 ヨーグルト	ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 青のり かぼちゃ
		バナナとさつまいものお焼き チキンスープ	バナナ蒸しパン チキンスープ	バナナ蒸しパン 牛乳					かぼちゃとさつまいものヨーグルト和え 豆腐スープ	かぼちゃとさつまいものヨーグルト和え 豆腐スープ	かぼちゃとさつまいものヨーグルト和え 牛乳	かぼちゃとさつまいものヨーグルト和え 牛乳			
7 21 (水)	たい入りめん粥 人参ペースト さつまいもペースト 野菜スープ(汁のみ)	人参とたいのそうめん さつまいもサラダ 野菜スープ(汁のみ)	トマトとたいのスパゲティ さつまいもサラダ キャベツスープ 果物	トマトとたいのスパゲティ さつまいもサラダ キャベツスープ 果物	そうめん さつまいも スパゲティ 米	たい 鶏肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ トマト きゅうり	14 28 (水)	パン粥 お麩のペースト 人参ペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ(汁のみ)	パン粥 チキンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ(汁のみ)	パン ハンバーグ コールスローサラダ そら豆のポタージュスープ 果物	パン ハンバーグ コールスローサラダ そら豆のポタージュスープ 果物	パン 油 米 片栗粉	調整粉乳 焼き麩 鶏肉 豆腐 ツナ 豚肉 牛乳	人参 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ そら豆
		鶏粥 野菜スープ	鶏ごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	鶏ごはん(軟飯～ごはん) 牛乳					人参粥 野菜スープ	人参粥 野菜スープ	人参ごはん(5倍粥～軟飯) 野菜スープ	人参ごはん(軟飯～ごはん) 牛乳			

* 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 かれい 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。

