

令和6年 4月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	5～6ヶ月頃 (初期)	7～8ヶ月頃 (中期)	9～11ヶ月頃 (後期)	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
1	月	つぶし粥 スープ上澄み かぼちゃペースト キャベツペースト	おかゆ キャベツのみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 キャベツのみそ汁 鮭と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	玄米ごはん 豆腐とあさつきのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物 果物
2	火	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト 大根ペースト	おかゆ 玉ねぎのスープ 豆腐と青菜の煮物 大根の煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ 豆腐と青菜の煮物 大根の煮物	軟飯 玉ねぎのスープ 豆腐と青菜のソテー 大根とトマトの和え物	ごはん 玉ねぎとワカメのスープ 厚揚げのチャンプル 皮むきトマト 果物
3	水	つぶし粥 スープ上澄み じゃが芋ペースト 人参ペースト	おかゆ チンゲン菜のスープ 白身魚と人参の煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ チンゲン菜のスープ 豚肉と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 チンゲン菜のスープ 豚肉と人参の煮物 じゃが芋の煮物	米粉パン チンゲン菜とコーンのスープ ポークヒーンズ バイクドじゃが 果物
4	木	つぶし粥 スープ上澄み さつま芋ペースト キャベツペースト	おかゆ あさつきのすまし汁 しらすとさつま芋の煮物 キャベツの煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 鶏肉とさつま芋のみそ煮 キャベツの煮物	軟飯 あさつきのすまし汁 鶏肉とさつま芋のみそ煮 キャベツのサラダ	ごはん 大根とみつばのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツとみかんのサラダ
5	金	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト 大根ペースト	おかゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚とねぎの煮物 人参と大根の煮物	かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 白身魚とねぎの煮物 人参と大根の煮物	軟飯 玉ねぎのみそ汁 白身魚とねぎの煮物 人参と大根の煮物	黒米ごはん 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 かじまきぐろの香り焼き 切干大根のサラダ 果物
6	土	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト じゃが芋ペースト	おかゆ キャベツのスープ 豆腐とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ キャベツのスープ 豆腐とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 キャベツのスープ 豆腐とじゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物	鮭チャーハン 豆腐とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ
8	月	つぶし粥 スープ上澄み かぶペースト かぼちゃペースト	おかゆ 白菜のスープ 豆腐とかぶの煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ 白菜のスープ 豆腐とかぶの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 白菜のスープ 豆腐とかぶの煮物 かぼちゃときゅうりの和え物	ごはん 白菜とえのきのスープ 白身魚のカレーあんかけ スティックきゅうり 果物
9	火	つぶし粥 スープ上澄み 人参ペースト じゃが芋ペースト	おかゆ じゃが芋のみそ汁 鮭と人参の煮物 大根の煮物	かたがゆ じゃが芋のみそ汁 豚肉と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 じゃが芋のみそ汁 豚肉と人参のソテー 大根の煮物	玄米ごはん もやしと油揚げのみそ汁 豚肉とうどの炒め物 大根の煮物 果物
10	水	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト かぼちゃペースト	おかゆ キャベツのみそ汁 豆腐と人参の煮物 かぼちゃの煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 豆腐と人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 キャベツのみそ汁 豆腐と人参の煮物 かぼちゃの煮物	ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 がんもど春野菜の煮物 果物
11	木	つぶし粥 スープ上澄み 青菜ペースト さつま芋ペースト	おかゆ 青菜のスープ しらすとさつま芋の煮物 大根の煮物	かたがゆ 青菜のスープ 豚肉とさつま芋の煮物 大根の煮物	軟飯 カレーライス（豚肉 さつま芋 玉ねぎ 豆乳） 青菜のスープ 大根ときゅうりの和えもの	カレーライス ニろと豆腐のスープ 春雨サラダ
12	金	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ キャベツのみそ汁 白身魚と玉ねぎのあんかけ煮 人参と青菜の煮物	かたがゆ キャベツのみそ汁 白身魚と玉ねぎのあんかけ煮 人参と青菜の煮物	軟飯 キャベツのみそ汁 鶏肉団子のあんかけ煮（玉ねぎ） 人参と青菜の和え物	ゆかりごはん 大根とワカメのみそ汁 おからハンバーグ 菜の花のおかか和え 果物
13	土	つぶし粥 スープ上澄み さつま芋ペースト かぶペースト	おかゆ 玉ねぎのスープ ツナとさつま芋の煮物 かぶの煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ ツナとさつま芋の煮物 かぶの煮物	軟飯 玉ねぎのスープ ツナとさつま芋の煮物 かぶの煮物	ちゃんぽんうどん さつま芋とりんごの甘煮
15	月	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ あさつきのみそ汁 白身魚とキャベツの煮物 人参の煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 鶏肉とキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 鶏肉とキャベツのソテー 人参の煮物	ごはん なめことあさつきのみそ汁 焼き鳥 ひじきの煮物 果物
30	火	つぶし粥 スープ上澄み キャベツペースト 人参ペースト	おかゆ あさつきのみそ汁 白身魚とキャベツの煮物 人参の煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 鶏肉とキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 あさつきのみそ汁 鶏肉とキャベツのソテー 人参の煮物	ごはん なめことあさつきのみそ汁 焼き鳥 ひじきの煮物 果物
	盛付け量の 目安	主食 大さじ2 汁物 3 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ4 汁物 7 おかず 3 おかず 3	主食 60g 汁物 120cc 主菜 30g位 副菜 30g位
<p>☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。</p> <p>☆中期食からは、果物（りんご等）を提供します。</p> <p>☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。</p> <p>☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。</p>						