

令和7年 4月 離乳食献立表（午前食）

本郷ゆうし保育園

| 日 | 曜 | 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 15 | 火 | おかゆ 大根のすまし汁 しらすと人参の煮物 キャベツの煮物 | かたがゆ 大根のすまし汁 鶏肉と人参の煮物 キャベツの煮物 | 軟飯 大根のすまし汁 鶏肉と人参の煮物 キャベツの煮物 | 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 |
| 2 16 | 水 | おかゆ 白菜のスープ 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 | かたがゆ 白菜のスープ 白身魚の煮物 人参とブロッコリーの煮物 | 軟飯 白菜のスープ 白身魚の煮物 人参とブロッコリーのソテー | ごはん 白菜とまいだけのスープ 白身魚のカレーあんかけ 温野菜（人参 ブロッコリー） |
| 3 17 | 木 | パン粥 ねぎのスープ 鮭と人参の煮物 じゃが芋と青菜の煮物 | トースト ねぎのスープ 豚肉と人参の煮物 じゃが芋と青菜の煮物 | トースト ねぎのスープ 豚肉と人参のソテー じゃが芋と青菜の煮物 | パン えのきとコーンのスープ ポークビーンズ バイクドじゃが |
| 4 18 | 金 | おかゆ キャベツのみそ汁 しらすとさつま芋の煮物 かぶの煮物 | かたがゆ キャベツのみそ汁 しらすとさつま芋の煮物 かぶの煮物 | 軟飯 キャベツのみそ汁 肉団子のあんかけ（豚肉 ねぎ） かぶの煮物 | ゆかりごはん なめこ汁 おからハンバーグ いんげんのおかか和え |
| 5 19 | 土 | おかゆ ワカメのスープ 鮭とねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 | かたがゆ ワカメのスープ 鮭とねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 | 軟飯 ワカメのスープ 鮭とねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 | 鮭チャーハン 玉ねぎとワカメのスープ ブロッコリーのサラダ |
| 7 21 | 月 | おかゆ かぶのすまし汁 しらすとかぼちゃの煮物 大根と青菜の煮物 | かたがゆ かぶのすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 大根と青菜の煮物 | 軟飯 かぶのすまし汁 豚肉とかぼちゃの煮物 大根と青菜の和え物 | ごはん 花麩とみつばのすまし汁 豚肉とうどの炒め物 大根の煮物 |
| 8 22 | 火 | おかゆ あさつきのみそ汁 ツナとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 | かたがゆ あさつきのみそ汁 ツナとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 | 軟飯 あさつきのみそ汁 ツナとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 | 玄米ごはん チンゲン菜とねぎのみそ汁 かじまぐろの香り焼き 切干大根のサラダ |
| 9 23 | 水 | おかゆ キャベツのみそ汁 豆腐と青菜のあんかけ煮 白菜と人参の煮物 | かたがゆ キャベツのみそ汁 豆腐と青菜のあんかけ煮 白菜と人参の煮物 | 軟飯 キャベツのみそ汁 豆腐と青菜のあんかけ煮 白菜と人参の煮物 | ピースごはん キャベツとしめじのみそ汁 厚揚げと春野菜の煮物 |
| 10 24 | 木 | おかゆ 玉ねぎのみそ汁 しらすと人参の煮物 じゃが芋と青菜の煮物 | かたがゆ 玉ねぎのみそ汁 鶏肉と人参の煮物 じゃが芋と青菜の煮物 | 軟飯 玉ねぎのみそ汁 鶏肉と人参のソテー じゃが芋と青菜の煮物 | 黒米ごはん（ごま塩） じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 焼き鳥 ひじきの煮物 |
| 11 25 | 金 | おかゆ あさつきのスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参とキャベツの煮物 | かたがゆ あさつきのスープ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参とキャベツの煮物 | カレーライス （豚肉 玉ねぎ 牛乳） あさつきのスープ 人参とキャベツときゅうりの和え物 | カレーライス 豆腐とニラのスープ 春雨サラダ |
| 12 26 | 土 | 煮込みうどん（チンゲン菜） しらすとさつま芋の煮物 白菜の煮物 | 煮込みうどん（チンゲン菜） しらすとさつま芋の煮物 白菜の煮物 | 煮込みうどん（チンゲン菜） しらすとさつま芋の煮物 白菜の煮物 | ちゃんぽんうどん さつま芋とりんごの甘煮 |
| 14 28 | 月 | おかゆ ワカメのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 かぶと人参の煮物 | かたがゆ ワカメのみそ汁 鮭とじゃが芋の煮物 かぶと人参の煮物 | 軟飯 ワカメのみそ汁 鮭とじゃが芋のソテー かぶと人参の煮物 | ごはん ワカメとえのきのみそ汁 鮭の磯辺焼き おからの煮物 |
| 30 | 水 | おかゆ あさつきのスープ 豆腐とさつま芋の煮物 大根の煮物 | かたがゆ あさつきのスープ 豆腐とさつま芋の煮物 大根の煮物 | 軟飯 あさつきのスープ 豆腐とさつま芋の煮物 大根とトマトの和え物 | ワカメごはん もやしとニラのスープ 厚揚げのチャンプル 皮むきトマト |
| 盛付け量の 目安 | | 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 |

☆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。

☆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。