

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。