

2019年度

## 4月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9～11か月ごろ	使用食材	おやつ	
1	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん 野菜の和え物	あんかけごはん サラダ	鶏肉 人参 玉葱 レタス 胡瓜 (マヨドレ)	おかし	
2	火	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	鶏肉と大豆と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉と大豆と野菜の煮物 胡瓜の和え物	鶏肉 大豆 玉葱 人参 胡瓜 (ケチャップ)	シュガートースト	
3	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚のあんかけ 具沢山汁	白身魚の煮付け 具沢山汁	白身魚 人参 大根 玉葱 ねぎ (みそ)	おかし	
4	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 ほうれん草の和え物	肉じゃが風 ほうれん草の和え物	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ほうれん草	おかし	
5	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	うどん煮 野菜の和え物	うどん煮 野菜の和え物	鶏肉 キャベツ 玉葱 もやし ねぎ 人参	いもごはん	
6	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	煮込みうどん	煮込みうどん	鶏肉 白菜 人参 玉葱 ねぎ	おかし	
8	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	マーボー丼風 もやしの和え物	マーボー丼風 もやしの和え物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 ねぎ もやし (みそ)	バナナ おかし	
9	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 里芋 人参 大根 ねぎ	粉ふき芋	
10	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん キャベツの和え物	あんかけごはん キャベツのサラダ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ (マヨドレ)	おかし	
11	木	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚のあんかけ 具沢山汁	カレイの唐揚げ 具沢山汁	白身魚 人参 玉葱 小松菜 (みそ)	ホットケーキ	
12	金	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏ミンチ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	さつまいものバター焼き	
13	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 人参 ニラ もやし	おかし	
15	月	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	パン粥 具沢山スープ	食パン 具沢山スープ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ	ジャコごはん	
16	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 ねぎ	おかし	
17	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	白身魚と大豆と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜の煮物 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 人参 大根 ねぎ (ひじき)	オレンジ おかし	
18	木	こしがゆ(おもゆ) かぼちゃのペースト	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃの和え物	鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃサラダ	鶏肉 いんげん 玉葱 人参 かぼちゃ 胡瓜 (マヨドレ)	蒸しパン	
19	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	まぜごはん 具沢山スープ	まぜごはん 具沢山スープ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ (ケチャップ)	食パン	
20	土	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	パン粥 スープ	食パン スープ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参	おかし	
22	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚 人参 わかめ ねぎ	お好み焼き風	
23	火	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	スパゲティ煮 野菜の和え物	スパゲティ煮 ツナサラダ	鶏肉 玉葱 ピーマン レタス 胡瓜 トマト (ツナ ケチャップ)	ゆかりごはん	
24	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 人参 白ねぎ 玉葱 胡瓜 わかめ	食パン	
25	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 白菜の和え物	筑前煮風 白菜の和え物	鶏肉 人参 大根 いんげん 白菜	おかし	
26	金	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 白菜 胡瓜	バナナ おかし	
27	土	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	おじゃ	おじゃ	鶏肉 人参 大根 玉葱 ねぎ	おかし	
29	月	昭和の日					
30	火	国民の休日					

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。  
 ( )は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。  
 食材の状況により変更する場合があります。



