

2020年度

4月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	水	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 白菜 人参 胡瓜	ほうれん草入り ホットケーキ	
2	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	食パン シチュー サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (小麦粉 マーガリン ジャコ)	わかめごはん	
3	金	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	大豆と野菜の煮物 かぶの和え物	大豆と野菜のケチャップ煮 かぶの和え物	鶏肉 大豆 玉ねぎ 人参 かぶ (ケチャップ)	おかし	
4	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	スパゲティー煮	スパゲティー煮	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ 人参	おかし	
6	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あんかけごはん 具沢山汁	あんかけごはん 具沢山汁	鶏肉 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	おかし	
7	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のみそ煮 サラダ	鶏肉 玉ねぎ 胡瓜 人参 わかめ (マヨレ みそ)	みかん・おかし	
8	水	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨレ)	おかし	
9	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜の煮物 切干大根煮	白身魚 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ (切干大根)	オレンジ・おかし	
10	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	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 大根 人参 ねぎ	ツナマヨ-toast	
11	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	おじや	おじや	鶏肉 白菜 玉ねぎ もやし 人参 にら	おかし	
13	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん スープ	あんかけごはん 春雨スープ	鶏肉 人参 もやし にら 玉ねぎ ねぎ (春雨)	ヨーグルトスコーン	
14	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 ほうれん草の和え物	白身魚と野菜のみそ煮 ほうれん草の和え物	白身魚 ほうれん草 人参 かぶ わかめ (みそ)	パンケーキ	
15	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 じゃがいも (マヨレ ケチャップ)	ゆかりごはん	
16	木	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉 豆腐 納豆 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 (かつお節)	お好み焼き	
17	金	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも さつまいも 玉ねぎ 人参 かぶ 胡瓜 人参 (マヨレ)	おかし	
18	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
20	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と人参の煮物	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ ひじき)	バナナ・おかし	
21	火	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	鶏肉 ほうれん草 大根 人参 ぶ ねぎ	シュガートースト	
22	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜の和え物	鶏肉 大根 人参 いんげん 胡瓜 キャベツ	おかし	
23	木	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけうどん 野菜の和え物	あんかけうどん 野菜の和え物	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	おかかごはん	
24	金	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏バーグ サラダ スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 (マヨレ)	蒸しパン	
25	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
27	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	具沢山汁 胡瓜の和え物	田舎汁風 胡瓜のおかか和え	鶏肉 豆腐 南瓜 人参 ねぎ 胡瓜 (みそ かつお節)	ふかしいも	
28	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 ねぎ 胡瓜 人参 わかめ (春雨 マヨレ)	食パン	
29	水	昭和の日					
30	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	具入りごはん 白身魚と野菜の煮物	具入りごはん 白身魚と野菜の煮物	白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ	おかし	

※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。

