

2023年度

# 4月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	
1	土	①具入りごはん(軟飯)	豚肉(ちくわ)	ご飯 三温糖	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
3	月	①あんかけご飯(軟飯) ②胡瓜の和え物	豚肉(かまぼこ)	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 人参 干しいたけ(たけのこ) 胡瓜	(1)バナナケーキ	
4	火	①軟飯 ②すき焼き風煮物 ③こまつなっとう	牛肉 焼き豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 ふ 三温糖(しらたき) 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	(1)チーズトースト	
5	水	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④温野菜の和え物	牛乳 鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ コーン	(1)おかかごはん(軟飯)	
6	木	①軟飯 ②アジの天ぷら ③けんちん汁風	アジ 卵 鶏もも肉 豆腐(油揚げ)	ご飯 小麦粉 三温糖 里芋(こんにゃく)	ケチャップ 大根 人参 ねぎ(ごぼう)	(1)蒸しパン	
7	金	①軟飯 ②豚肉の味噌蒸し焼き ③ほうれん草ともやしの和え物 ④春雨スープ	豚肉 みそ	ご飯 ごま油 三温糖 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 コーン わかめ	(1)シュガートースト	
8	土	①具沢山ラーメン	豚ミンチ 大豆 みそ	中華麺 三温糖	玉ねぎ レタス しょうが(しめじ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
10	月	①わかめ軟飯 ②具沢山汁 ③胡瓜のごま和え	豚肉 豆腐 みそ じゃこ	ご飯(こんにゃく) 三温糖 すりごま	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ねぎ 胡瓜	(1)フルーン (2)ビスケット	
11	火	①あんかけご飯(軟飯) ②華風和え	合挽ミンチ 豆腐	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが 胡瓜 人参 もやし	(1)ベジロール(人参)	
12	水	①軟飯 ②鶏肉と野菜の炊き合わせ ③切干大根の和え物	鶏もも肉 高野豆腐	ご飯 さつまいも 三温糖 三温糖 すりごま	大根 人参 いんげん(干しいたけ) 切干大根 人参 胡瓜	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
13	木	①スパゲティ煮 ②温野菜の和え物 ③牛乳	合挽ミンチ チーズ 牛乳	スパゲティ マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 ケチャップ トマトジュース 人参 胡瓜 コーン	(1)わかめごはん(軟飯)	
14	金	①軟飯 ②鯖の蒸し焼き ③もつしぐれ煮 ④五目みそ汁	鯖 鶏肝臓 みそ(油揚げ)	ご飯 三温糖 さつまいも	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ(ごぼう)	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい	
15	土	①鶏肉の味噌蒸し焼きのせ軟飯	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ にんにく	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
17	月	①軟飯 ②鯖の照り焼き ③大豆入りひじき煮 ④じゃがいものみそ汁	鯖 大豆(油揚げ) みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	ひじき 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
18	火	①軟飯 ②柔らか花シューマイ ③もやしとハムの和え物 ④中華スープ	豚ミンチ 卵 ハム	ご飯 片栗粉 シューマイの皮 ごま油 三温糖	玉ねぎ しょうが(たけのこ) もやし 玉ねぎ 人参 わかめ コーン	(1)オレンジ (2)ビスケット	
19	水	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉 ハム	ご飯 マーガリン 小麦粉 マヨドレ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ キャベツ 胡瓜	(1)人参ジャムサンド	
20	木	①三色ごはん(軟飯) ②紅白なます ③清汁	鶏ミンチ 卵 じゃこ (かまぼこ)	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
21	金	①軟飯 ②鶏の天ぷら ③塩ゆでフロッキー ④キャベツのスープ	鶏もも肉 チーズ ベーコン	ご飯 小麦粉	にんにく フロッキー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)さつまいものバター焼き	
22	土	①ロールパン ②スープ煮	牛肉	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 フロッキー ケチャップ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット	
24	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	鶏もも肉 じゃこ	ご飯 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)チーズクッキー	
25	火	①具入りうどん ②野菜の和え物	豚肉 牛乳(かまぼこ さつま揚げ)	うどん 三温糖 三温糖 ごま ごま油(しらたき)	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 人参(ごぼう)	(1)いもごはん(軟飯)	
26	水	①軟飯 ②柔らかハンバーグ ③温野菜の和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ハム チーズ	ご飯 パン粉 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ケチャップ レタス 胡瓜 玉ねぎ 人参	(1)きな粉トースト	
27	木	①具入りご飯(軟飯) ②鮭のコーンマヨネーズ蒸し焼き ③さつまいものみそ汁	(油揚げ) 鮭 チーズ みそ	ご飯 三温糖 小麦粉 マヨドレ さつまいも	人参(たけのこ) クリームコーン 玉ねぎ ねぎ	(1)ベビーダン (2)ビスケット	
28	金	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏もも肉(ちくわ)	ご飯 三温糖(こんにゃく)	大根 人参 いんげん(れんこん ごぼう) キャベツ 胡瓜 大根	(1)ホットケーキ	
29	土	<b>昭和の日</b>					

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、

- 野菜類……………れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
- 練り物……………ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
- その他……………こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウインナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。

離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。

