

2024年度 4月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名 主な材料		献立名 主な材料		献立名 主な材料	
1 (月) 30 (火)	午前食	おかゆ にんじんペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	ミルクパン粥 白身魚煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク むきかだい・人参・きゃべつ ブロッコリー じゃが芋	トースト/ミルクパン粥 まぐろの野菜あんかけ ブロッコリー和え 豆乳クリームスープ スティックきゅうり	天然酵母食パン まぐろ・人参・きゃべつ ブロッコリー じゃが芋・玉葱・豆乳・きゅうり きゅうり	食パン まぐろの野菜あんかけ ブロッコリーサラダ 豆乳クリームスープ、スティックきゅうり いちご	天然酵母食パン まぐろ・人参・きゃべつ ブロッコリー・米酢・なたね油 じゃが芋・玉葱・豆乳・米粉・きゅうり いちご
	おやつ				しらすがゆ 味噌汁 しらすおにぎり 味噌汁、スティックじゃが芋	米・しらす 小松菜 米・しらす 小松菜・じゃが芋	牛乳 しらすおにぎり 味噌汁	牛乳 米・しらす 小松菜
2 . 16 (火)	午前食	おかゆ さつまいもペースト かぶペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・かぶ さつまいも きゃべつ	おかゆ さつまいもバーグ かぶと人参和え 味噌汁 スティック人参	米 さつまいも・玉葱・豚ひき肉・なたね油 かぶ・人参 きゃべつ 人参	軟飯 肉団子のあんかけ かぶとわかめの甘酢漬け 味噌汁 スティック人参	米 豚ひき肉・玉葱・さつまいも・なたね油 かぶ・わかめ・人参・米酢 きゃべつ・えのき 人参
	おやつ				わかめがゆ スープ わかめパンケーキ スープ、スティックさつまいも	米・わかめ チンゲン菜 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・わかめ・ チンゲン菜・さつまいも なたね油	牛乳 バナナパンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・バナナ・なたね油 チンゲン菜
3 . 17 (水)	午前食	おかゆ にんじんペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし 小松菜煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・なす 小松菜 大根	おかゆ 炒り豆腐 小松菜和え 味噌汁 スティック人参	米 豚ひき肉・絹豆腐・人参・玉葱・なたね油 小松菜・もやし 大根・なす 人参	軟飯 炒り豆腐 小松菜和え 味噌汁、スティック人参 オレンジ	米 豚ひき肉・絹豆腐・人参・玉葱・なたね油 小松菜・もやし 大根・なす・人参 オレンジ
	おやつ				ツナの炒めうどん スープ ツナの炒めうどん スープ、スティック大根	うどん・ツナ缶・きゃべつ・にら・なたね油 カリフラワー うどん・ツナ缶・きゃべつ・にら・なたね油 カリフラワー・大根	牛乳 ツナ入り焼きそば スープ、スティック大根	牛乳 蒸し中華麺・ツナ缶・きゃべつ・にら・なたね油・ソース カリフラワー・大根
4 . 18 (木)	午前食	おかゆ にんじんペースト じゃが芋ペースト 野菜スープ	煮うどん ささみ煮つぶし りんごヨーグルト	うどん・白菜 鶏ささみ煮・人参・じゃが芋 りんご・プレーンヨーグルト	あんかけうどん じゃが芋・マッシュポテト りんごヨーグルト スティックきゅうり	うどん・白菜・鶏ももひき肉・人参・なたね油 じゃが芋・米粉・なたね油/じゃが芋・豆乳 りんご・プレーンヨーグルト きゅうり	軟飯 あんかけうどん スティックポテト プレーンヨーグルト、スティックきゅうり バナナ	うどん・白菜・鶏ももひき肉・人参・しめじ・なたね油 じゃが芋・米粉・なたね油 プレーンヨーグルト・きゅうり バナナ
	おやつ				青菜がゆ 味噌汁 青菜おにぎり 味噌汁、スティック人参	米・ほうれん草 かぶ 米・ほうれん草 かぶ・人参	牛乳 青菜入りみそ焼きおにぎり 味噌汁	牛乳 米・ほうれん草・なたね油 かぶ
5 . 19 (金)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 まだら・人参・大根 南瓜 ほうれん草	おかゆ かじきの野菜あんかけ かぼちゃ煮 スープ スティックいんげん	米 かじき・人参・大根 南瓜 ほうれん草・もやし いんげん	軟飯 さばムニエル野菜あんかけ かぼちゃサラダ スープ スティックいんげん	米 さば・米粉・なたね油・人参・大根 南瓜・きゅうり・米酢・ごま油 ほうれん草・もやし いんげん
	おやつ				豆腐おじや 味噌汁 豆腐おやき 味噌汁、スティックきゅうり	米・絹豆腐 わかめ 米・絹豆腐・米粉・なたね油 わかめ・きゅうり	牛乳 豆腐おやき 味噌汁	牛乳 米・絹豆腐・米粉・なたね油 わかめ
6 . 20 (土)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー じゃが芋 きゃべつ	おかゆ ささみ煮 じゃが芋煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー じゃが芋 きゃべつ 人参	軟飯 ささみ煮 じゃが芋煮 スープ スティック人参	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー じゃが芋 きゃべつ 人参
	おやつ				煮うどん	うどん・小松菜・ねぎ	豆乳	豆乳
8 . 22 (月)	午前食	おかゆ じゃが芋ペースト にんじんペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし じゃが芋煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・きゃべつ じゃが芋 チンゲン菜	おかゆ じゃがバーグ きゃべつ和え 味噌汁 スティックアスパラガス	米 じゃが芋・玉葱・豚ひき肉・なたね油 きゃべつ・人参 チンゲン菜・こねぎ アスパラガス	軟飯 ハンバーグ じゃが芋ときゃべつ和え 味噌汁、スティックアスパラガス オレンジ	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油 じゃが芋・きゃべつ・人参 チンゲン菜・こねぎ・アスパラガス オレンジ
	おやつ				きな粉パンがゆ スープ きな粉トースト スープ、スティック人参	天然酵母食パン・きな粉・豆乳 白菜 天然酵母食パン・きな粉・豆乳・なたね油 白菜・人参	牛乳 きな粉サンド スープ	牛乳 天然酵母食パン・きな粉・バター 白菜

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名		献立名		献立名	
9 ・ 23 (火)	午前食	おかゆ きゃべつペースト かぼちゃペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・きゃべつ 南瓜 大根	豆乳クリームドリア 春雨和え スープ スティックきゅうり	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・ 米粉・豆乳・なたね油 春雨・きゃべつ 大根 きゅうり	豆乳カレーライス 大根と春雨サラダ スティックきゅうり	米・玉葱・人参・じゃが芋・鶏ささみ肉・小麦粉・バター なたね油・ケチャップ・ソース・カレー粉・豆乳 大根・春雨・きゃべつ きゅうり
	おやつ			かぼちゃがゆ スープ かぼちゃ蒸しパン スープ、スティックじゃが芋	米・南瓜 小松菜 小麦粉・ベーキングパウダー・南瓜・ なす ・じゃが芋 豆乳・なたね油	牛乳 いちご蒸しパン スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・いちご・豆乳・なたね油 なす	
10 ・ 24 (水)	午前食	おかゆ かぶペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし かぶ煮つぶし スープ	米 たい・人参・ほうれん草 かぶ 白菜	おかゆ 鮭の野菜あんかけ かぶとブロッコリー和え スープ スティック人参	米 鮭・人参・ほうれん草 かぶ・ ブロッコリー 白菜 人参	軟飯 鮭のムニエル野菜あんかけ かぶとブロッコリー和え スープ、スティック人参 いちご	米 鮭・米粉・なたね油・人参・ほうれん草 かぶ・ブロッコリー 白菜・しめじ・人参 いちご
	おやつ			納豆がゆ 味噌汁 納豆がゆ 味噌汁、スティックいんげん	米・ひきわり納豆・ こねぎ もやし 米・ひきわり納豆・こねぎ もやし・いんげん	牛乳 納豆軟飯 味噌汁、スティックいんげん	米・ひきわり納豆・こねぎ もやし・いんげん	
11 ・ 25 (木)	午前食	おかゆ さつまいもペースト ブロッコリーペースト 野菜スープ	煮うどん 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし さつまいもヨーグルト	うどん・きゃべつ 絹豆腐・トマト ブロッコリー さつまいも・プレーンヨーグルト	ミートうどん ブロッコリー和え スープ スティックさつまいも	うどん・玉葱・人参・豚ひき肉・トマト・なたね油 ブロッコリー きゃべつ さつまいも	ミートスパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ スープ スティックさつまいも	スパゲティ・玉葱・人参・豚ひき肉・トマト・ なたね油・ケチャップ ブロッコリー・カリフラワー・米酢・なたね油 きゃべつ さつまいも
	おやつ			マッシュスイートポテト スープ ヨーグルトパンケーキ スープ、スティック人参	さつまいも・豆乳 小松菜 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・プレーンヨーグルト 小松菜 ・人参 なたね油	牛乳 ヨーグルトパンケーキ スープ	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・プレーンヨーグルト・ 小松菜 なたね油・バター	
12 ・ 26 (金)	午前食	おかゆ きゃべつペースト にんじんペースト 野菜スープ	おかゆ 白身魚煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 むきかだい・人参・ 大根 かぼちゃ きゃべつ	おかゆ かぼちゃバーグ きゃべつソテー スープ スティックアスパラガス	米 南瓜・玉葱・鶏ももひき肉・なたね油 きゃべつ・人参・なたね油 わかめ アスパラガス	軟飯 あじバーグ キャベツソテー スープ、スティックアスパラガス りんご	米 あじ・鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 きゃべつ・人参・しめじ・なたね油 わかめ・アスパラガス りんご
	おやつ			豆乳フレンチパン粥 スープ 豆乳フレンチトースト スープ、スティックきゅうり	天然酵母食パン・豆乳 大根 天然酵母食パン・豆乳 大根・きゅうり	牛乳 豆乳フレンチトースト スープ	天然酵母食パン・豆乳・バター 大根	
13 ・ 27 (土)	午前食	おかゆ にんじんペースト さつまいもペースト 野菜スープ	おかゆ ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー さつまいも 小松菜	おかゆ ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー さつまいも 小松菜 きゅうり	軟飯 ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティックきゅうり	米 鶏ささみ肉・人参・ブロッコリー さつまいも 小松菜 きゅうり
	おやつ			煮うどん	うどん・カリフラワー・人参	豆乳	豆乳	
15 (月)	午前食	おかゆ きゃべつペースト さつまいもペースト 野菜スープ	おかゆ 豆腐煮つぶし きゃべつ煮つぶし スープ	米 絹豆腐・さつまいも・小松菜 きゃべつ 人参	おかゆ 豆腐バーグ きゃべつと小松菜和え 味噌汁 スティック人参	米 絹豆腐・鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 きゃべつ・小松菜 さつまいも 人参	軟飯 ハンバーグ 豆腐サラダ 味噌汁 スティック人参	米 鶏ももひき肉・玉葱・なたね油 絹豆腐・きゃべつ・小松菜・米酢・なたね油 さつまいも 人参
	おやつ			コーンクリームパン粥 スープ コーンクリームトースト スープ、スティック大根	天然酵母食パン・コーンクリーム缶・豆乳 白菜 天然酵母食パン・コーンクリーム缶・豆乳 白菜 ・ 大根	牛乳 コーンクリームトースト スープ	天然酵母食パン・コーンクリーム缶・豆乳 白菜	

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください。

※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前（9時頃）または午前食後に調整豆乳がつかます。

※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。

※りんご、梨等は、加熱して提供しています。

※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。