

令和4年4月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	金	バナナ つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 鶏そぼろマッシュ ゆで人参 大根とキャベツの味噌汁	ごはん ビビンバ風 こふき芋 中華風春雨スープ	南瓜蒸しパン	19	火	バナナ つぶしがゆ かぶののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 小松菜和え かぶと人参の味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 小松菜入りもやし和え かぶとしめじの味噌汁	南瓜のオレンジ煮 クラッカーサンド
2	土					20	水	オレンジ つぶしがゆ 豆腐ののり 南瓜ののり	おかゆ/軟飯 鶏ひき肉のマーボー風 蒸しかぼちゃ 葱と人参の味噌汁	ごはん マーボー豆腐 蒸しかぼちゃ ワカメとねぎのスープ	りんご蒸しパン りんごパンケーキ
4	月	前期(りんご) ヨーグルト つぶしがゆ 白身魚ののり 白菜ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 里芋と葱の味噌汁	ごはん サワラの西京焼き 切り干しと人参和え 納豆汁	南瓜のロールサンド	21	木	りんご つぶしがゆ 人参ときな粉ののり じゃが芋ののり	おかゆ/軟飯 じゃが芋と鶏ひきのマッシュ キャベツと人参和え バナナ	ごはん 肉じゃが風 コールスローサラダ バナナ	人参ゼリー
5	火	赤ちゃん せんべい つぶしがゆ かぶののり じゃが芋ときな粉ののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/つくね ほうれん草和え かぶのポタージュ	ごはん タンドリーチキン風 ほうれん草のごま和え かぶのポタージュ	じゃが芋の落とし焼き じゃがバター	22	金	バナナ つぶしがゆ 人参ののり ほうれん草ののり	おかゆ/軟飯 ささみの煮物/つくね ほうれん草和え かぼちゃのポタージュ	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 人参のグラッセ かぼちゃのポタージュ	お楽しみおやつ
6	水	オレンジ つぶしがゆ 人参ののり 豆腐ののり	おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物 ゆで人参 小松菜と玉葱の味噌汁	ごはん すき焼き風 キャベツのしらす和え 小松菜と油揚げの味噌汁	煮込みうどん	23	土	赤ちゃん せんべい つぶしがゆ 白菜ののり 南瓜ののり	おかゆ/軟飯 白菜のそぼろ煮 人参和え オレンジ	中華丼 アスパラスープ オレンジ	赤ちゃんせんべい ビスケット
7	木	バナナ つぶしがゆ 人参ののり 南瓜ときな粉ののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/ハンバーグ ゆでブロッコリー オレンジ	ごはん ハンバーグ ブロッコリーと人参和え オレンジ	りんごヨーグルト	25	月	前期(りんご) ヨーグルト つぶしがゆ 白身魚ののり 豆腐ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け/白身魚のソテー 蒸しかぼちゃ 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 白身魚のソテー ひじきと人参の煮物 すまし汁	きなこおじゃ きなこおはぎ風
8	金	りんご つぶしがゆ 豆腐ののり 南瓜ののり	おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 小松菜和え 葱と人参の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 小松菜のおひたし 葱とわかめのすまし汁	マカロニきなこ	26	火	オレンジ つぶしがゆ キャベツののり じゃが芋ののり	おかゆ/軟飯 ささみと人参の煮物/人参つくね キャベツといんげん和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツとインゲンの甘辛煮 じゃが芋と玉葱と人参の味噌汁	煮込みうどん 焼きうどん
9	土	赤ちゃん せんべい つぶしがゆ 南瓜ときな粉ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 玉葱のそぼろ煮 蒸しかぼちゃ 玉葱と人参の味噌汁	チャーハン風 かぼちゃサラダ レタススープ	赤ちゃんせんべい ビスケット	27	水	りんご つぶしがゆ ほうれん草ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草と人参和え キャベツと玉葱の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りポークビーンズ 納豆和え キャベツと玉葱の味噌汁	フレンチトースト 二色サンド
11	月	前期(りんご) ヨーグルト つぶしがゆ 白身魚ののり 白菜ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 豆腐と小松菜の味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ゆで人参 豆腐と小松菜の味噌汁	人参とじゃが芋のマッシュ 野菜スープ	28	木	バナナ つぶしがゆ 豆腐ののり じゃがいもののり	おかゆ/軟飯 ささみの煮物/鯉のぼりハンバーグ じゃが芋のマッシュ 葱と玉葱の味噌汁	ごはん 鯉のぼりハンバーグ ポテトサラダ 葱と南瓜のすまし汁	バナナ蒸しパン
12	火	りんご つぶしがゆ 人参ののり 南瓜ときな粉ののり	おかゆ/軟飯 人参のそぼろ煮/人参と肉団子の煮 蒸しかぼちゃ かぶとかぶ菜の味噌汁	ごはん 人参と肉団子の煮物 鉄骨サラダ かぶのスープ	野菜蒸しパン 野菜/パンケーキ	30	土	赤ちゃん せんべい つぶしがゆ かぼちゃののり ほうれん草ののり	おかゆ/軟飯 玉葱のそぼろ煮/つくね ほうれん草和え バナナ	ごはん ツナときのこのケチャップ煮 ブロッコリーのマヨドレ和え バナナ	赤ちゃんせんべい ビスケット
13	水	バナナ つぶしがゆ 人参ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 ゆでブロッコリー チンゲン菜と人参の味噌汁	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ炒め マカロニサラダ チンゲン菜スープ	南瓜のロールサンド						
14	木	オレンジ つぶしがゆ 豆腐ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜和え 葱と人参の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 ひじきサラダ わかめスープ	りんごのコンポート						
15	金	りんご つぶしがゆ じゃが芋ときな粉ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 玉葱のそぼろ煮/ハンバーグ じゃが芋のマッシュ バナナ	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ バナナ	おなかおじゃ おなかおむすび						
16	土	赤ちゃん せんべい つぶしがゆ 人参ののり 南瓜ののり	おかゆ/軟飯 人参のそぼろ煮 ゆでブロッコリー 小松菜とねぎの味噌汁	ごはん 豚肉と玉葱の炒め物 温野菜 小松菜とねぎの味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット						
18	月	前期(りんご) ヨーグルト つぶしがゆ 白身魚ののり じゃが芋ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け/白身魚のソテー キャベツ和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 白身魚のソテー キャベツサラダ ポテトスープ	豆乳入りコーンフレーク						