

令和5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	赤ちゃん せんべい	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 こふき芋 キャベツと人参の味噌汁	ごはん 豚肉と玉葱の煮物 コールスローサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁		19	バナナ	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 人参の鶏そぼろ煮 人参と肉団子の煮物 じゃが芋マッシュ 人参とチンゲン菜の味噌汁	ごはん 人参と肉団子の煮物 じゃが芋マッシュ 人参とチンゲン菜の味噌汁	りんご蒸しパン
3	バナナ	おかゆ/軟飯 大根のそぼろ煮 じゃが芋マッシュ 白菜と人参の味噌汁	ごはん ビビンバ風 こふき芋 中華風春雨スープ	りんごのコンポート	20	オレンジ	つぶしがゆ 豆腐ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 人参和え かぼちゃのポタージュ	ごはん マーボー豆腐風 春雨サラダ わかめとねぎのスープ	きなこおはぎ風
4	りんご	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物 ほうれん草和え かぶの味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え かぶの味噌汁	蒸しじゃが じゃがバター	21	りんご	つぶしがゆ かぼちゃののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 ささみとかぼちゃの煮物/ Fe(鉄)強化鶏肉ハンバーグ 南瓜マッシュ 玉葱と人参の味噌汁	ごはん Fe(鉄)強化鶏肉ハンバーグ 人参のグラッセ オニオンスープ	お楽しみおやつ
5	赤ちゃん せんべい	つぶしがゆ 豆腐ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物 ゆで人参 チンゲン菜とねぎの味噌汁	きなこ蒸しパン きなこパンケーキ	22	赤ちゃん せんべい	つぶしがゆ ほうれん草ときな粉ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 ささみと玉葱の煮物 ほうれん草和え バナナ	ごはん ささみと玉葱の煮物 ほうれん草のソテー バナナ	赤ちゃんせんべい ビスケット
6	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 玉ねぎの鶏そぼろ煮/つくね キャベツ和え バナナ	煮込みうどん	24	前期 りんご 月	つぶしがゆ かぼちゃときな粉ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/つくね かぼちゃの煮物 チンゲン菜と玉葱の味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ(卵なし) チンゲン菜スープ	野菜スパゲッティ
7	バナナ	つぶしがゆ 豆腐ののり ほうれん草ののり	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮/つくね ほうれん草和え 人参とねぎの味噌汁	南瓜蒸しパン チーズ蒸しパン	25	オレンジ	つぶしがゆ 白身魚ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 白身魚と人参の煮物/ 白身魚のソテー キャベツ和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆 豆腐とねぎとえのきのすまし汁	煮込みうどん 焼きうどん
8	赤ちゃん せんべい	つぶしがゆ 豆腐ののり さつま芋ののり	おかゆ/軟飯 白菜と豆腐の煮物 蒸し南瓜 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット	26	バナナ	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 人参の鶏そぼろ煮/ Fe(鉄)強化ハンバーグ じゃが芋マッシュ オレンジ	ごはん Fe(鉄)強化ハンバーグ じゃが芋とレタスのサラダ オレンジ	おほかおじや グリーンピースおむすび
10	前期 りんご 月	つぶしがゆ 白身魚ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け 蒸し南瓜 人参と玉ねぎの味噌汁	きな粉ロールサンド きな粉サンド	27	りんご	つぶしがゆ 豆腐ののり ほうれん草ののり	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草和え 豆腐と人参の味噌汁	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 納豆和え 豆腐と油揚げの味噌汁	きな粉蒸しパン
11	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 じゃが芋と鶏ひきのマッシュ/ 鶏レバー入りハンバーグ ゆで人参 キャベツと玉ねぎの味噌汁	バナナヨーグルト	28	バナナ	つぶしがゆ 豆腐ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物/ 豆腐ステーキ ゆでじゃが 葱と南瓜の味噌汁	ごはん 鯉のほりハンバーグ ポテトサラダ 葱と南瓜のすまし汁	りんごジュースゼリー風 りんごジュースゼリー
12	りんご	つぶしがゆ 人参ときな粉ののり かぶののり	おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 蒸し南瓜 小松菜とかぶの味噌汁	マカロニきなこ						
13	バナナ	つぶしがゆ 豆腐ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 ブロccoliーとささみの煮物 キャベツ和え 人参と玉ねぎの味噌汁	おほかおじや ひじきおむすび(青のり)						
14	オレンジ	つぶしがゆ 人参ときな粉ののり 白菜ののり	おかゆ/軟飯 白菜と豆腐の煮物 ゆで人参 小松菜とキャベツの味噌汁	豆乳入りコーンフレーク						
15	赤ちゃん せんべい	つぶしがゆ 人参ときな粉ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 かぼちゃのマッシュ バナナ	赤ちゃんせんべい ビスケット						
17	前期 りんご 月	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 人参とささみの煮物 キャベツ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	南瓜蒸しパン 南瓜蒸しパン						
18	りんご	つぶしがゆ 豆腐ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮/ハンバーグ ゆでブロccoliー バナナ	きな粉ロールサンド きな粉サンド						