

# 2023年度 4月 離乳食(初期・中期・後期)献立表 同胞こども園

日	曜	5・6月ごろ	7・8月ごろ	9～11月ごろ	使用食材	おやつ
1	土	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参(ねぎ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
3	月	①こしがゆ(おもゆ) ②白菜のペースト	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	①あんかけお粥 ②胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 白菜 人参 胡瓜	(1)バナナケーキ
4	火	①こしがゆ(おもゆ) ②小松菜のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③納豆和え	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③納豆和え	ご飯 鶏肉 納豆 豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜(ねぎ)	(1)チーズトースト
5	水	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①ロールパン ②スープ煮 ③温野菜の和え物	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人 参 キャベツ(小麦粉 マーガリン 牛 乳 マヨレ ロールパン)	(1)おかかお粥
6	木	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③清汁	ご飯 白身魚 豆腐 大根 人参(ねぎ)	(1)蒸しパン
7	金	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜のみぞ煮 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草(もやし わかめ 春雨 みぞ)	(1)シュガートースト
8	土	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①具入りうどん	①具入りうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ レタス(大豆)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
10	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	①お粥 ②具沢山汁 ③胡瓜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 大根 人参 玉ねぎ 胡瓜(ねぎ みぞ ジャコ)	(1)フルーン (2)ビスケット
11	火	①こしがゆ(おもゆ) ②豆腐のペースト	①あんかけお粥 ②野菜の和え物	①あんかけお粥 ②野菜の和え物	ご飯 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡瓜(もやし みぞ ねぎ)	(1)ベジロール(人参)
12	水	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③切干大根と野菜の和え物	ご飯 鶏肉 さつまいも 大根 人参 いんげん胡瓜(切干大根 高野豆腐)	(1)ベビーダン (2)ビスケット
13	木	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	①スパゲティー煮 ②温野菜の和え物	スパゲティー 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 (トマトジュース マヨレ)	(1)わかめお粥
14	金	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③もつ煮	ご飯 白身魚 さつまいも 玉ねぎ 人 参(鶏肝臓 ねぎ みぞ)	(1)バナナ (2)赤ちゃんせんべい
15	土	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りお粥	①具入りお粥	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ(ねぎ みぞ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
17	月	①こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①お粥 ②白身魚と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮 ③大豆入りひじき煮	ご飯 白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ(大豆 ひじき ねぎ みぞ)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
18	火	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏シューマイ風 ③スープ	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 (もやし わかめ)	(1)オレンジ (2)ビスケット
19	水	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜(トマトジュース マヨレ)	(1)人参ジャムサンド
20	木	①こしがゆ(おもゆ) ②ほうれん草のペースト	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	①お粥(とほろとほうれん草のせ) ②清汁	ご飯 鶏肉 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こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③スープ	ご飯 鶏肉 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こしがゆ(おもゆ) ②じゃがいものペースト	①パンがゆ ②スープ	①ロールパン ②スープ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッキー(ロールパン)	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
24	月	①こしがゆ(おもゆ) ②人参のペースト	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	①お粥 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト(ジャコ)	(1)チーズクッキー
25	火	①こしがゆ(おもゆ) ②キャベツのペースト	①具入りうどん ②野菜の和え物	①具入りうどん ②野菜の和え物	うどん 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参(もやし 牛乳)	(1)いもお粥
26	水	①こしがゆ(おもゆ) ②玉ねぎのペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③温野菜の和え物	①お粥 ②柔らか鶏バーグ ③温野菜の和え物	ご飯 鶏肉 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜(マヨレ)	(1)きな粉トースト
27	木	①こしがゆ(おもゆ) ②さつまいものペースト	①具入りお粥 ②白身魚と野菜の煮物	①具入りお粥 ②白身魚と野菜のみぞ煮	ご飯 白身魚 さつまいも 人参 玉ねぎ(ねぎ みぞ)	(1)ベビーダン (2)ビスケット
28	金	①こしがゆ(おもゆ) ②大根のペースト	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	①お粥 ②鶏肉と野菜の煮物 ③野菜の和え物	ご飯 鶏肉 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜	(1)ホットケーキ
29	土	<b>昭和の日</b>				

※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。  
 赤ちゃんせんべい・ビスケットは市販の離乳食用のおかしです。その日によっていろいろ種類が変わります。  
 7・8はこんぶ、9～11はかつお節を使用して出汁をとっています。9～11は、味付けにしょうゆ・砂糖を使っています。  
 その他の味付けをする場合は献立表にのせています。  
 ( )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。

