

2022年04月



献立表



離乳食

日／曜	5～6か月	材料名				7～8か月	材料名				9～11か月	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他食品		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他食品		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他食品	3時おやつ
1日(金) 15日(金)	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト 白菜のペースト	米、麩、片栗粉		はくさい、にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 麩と野菜のとう煮 白菜の軟らか煮 7倍がゆ	米、麩、片栗粉		たまねぎ、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁	軟飯 麩と野菜のみそ煮 白菜の軟らか煮	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、麩、片栗粉	牛乳、みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	蒸しパン
2日(土) 16日(土)	10倍がゆ 麩のペースト ほうれん草のペースト じゃがいものペースト	米、じゃがいも、麩、片栗粉		ほうれんそう	昆布だし汁	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮つぶし	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささ身	にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックじゃがいも	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	ホットケーキ
4日(月) 18日(月)	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト だいこんのペースト	米	絹ごし豆腐	にんじん、だいこん	昆布だし汁	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 だいこんの軟らか煮	米、片栗粉	高野豆腐	だいこん、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	軟飯 高野豆腐と野菜煮 スティックだいこん	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	高野豆腐、きな粉	だいこん、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マカロニきな粉
5日(火) 19日(火)	10倍がゆ 麩のペースト チンゲン菜のペースト 玉ねぎのペースト	米、麩、片栗粉		チンゲンサイ、たまねぎ	昆布だし汁	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮	米、片栗粉	鶏ささ身	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん	米、片栗粉	鶏ささ身、かつお節	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おかか軟飯
5日(水) 20日(水)	10倍がゆ 白身魚のペースト キャベツのペースト ほうれん草のペースト	米、片栗粉	たら	ほうれんそう、キャベツ	昆布だし汁	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 ほうれんそうの軟らか煮	米、片栗粉	たら	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 ほうれん草の軟らか煮	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	たら、牛乳	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	蒸しパン
7日(木) 21日(木)	10倍がゆ 豆腐のペースト 小松菜のペースト にんじんのペースト	米	木綿豆腐	にんじん、こまつな	昆布だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	米、片栗粉	木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	キャラットホットケーキ
8日(金) 22日(金)	10倍がゆ 麩のペースト じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト	米、じゃがいも、麩、片栗粉		ブロッコリー	昆布だし汁	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 ブロッコリーの軟らか煮	米、じゃがいも、片栗粉	ツナ水煮缶	ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 ボイルブロッコリー	米、じゃがいも、片栗粉	ツナ水煮缶	にんじん、ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜入り軟飯
9日(土) 23日(土)	10倍がゆ 麩のペースト チンゲン菜のペースト トマトのペースト	米、麩、片栗粉		トマト、チンゲンサイ	昆布だし汁	7倍がゆ 麩と野菜のとう煮 刻みトマト	米、麩、片栗粉		トマト、チンゲンサイ、にんじん	かつお・昆布だし汁	軟飯 麩と野菜のみそ煮 刻みトマト	米、麩、片栗粉	みそ、かつお節	トマト、にんじん、チンゲンサイ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おかか軟飯
11日(月) 25日(月)	10倍がゆ 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト じゃがいものペースト	米、じゃがいも	木綿豆腐	チンゲンサイ	昆布だし汁	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 じゃがいもの軟らか煮つぶし	米、じゃがいも、片栗粉	木綿豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも	米、じゃがいも、片栗粉	木綿豆腐、きな粉	チンゲンサイ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	きな粉軟飯
12日(火) 26日(火)	10倍がゆ 麩のペースト 玉ねぎのペースト キャベツのペースト	米、麩、片栗粉		たまねぎ、キャベツ	昆布だし汁	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮	米、片栗粉	鶏ささ身	キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	鶏ささ身、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、ベーキングパウダー、しょうゆ	蒸しパン
13日(水) 27日(水)	10倍がゆ 豆腐のペースト じゃがいものペースト きゅうりのペースト	米、じゃがいも	絹ごし豆腐	きゅうり	昆布だし汁	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 きゅうりの軟らか煮	米、じゃがいも、片栗粉	高野豆腐	きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁	軟飯 高野豆腐と野菜煮 スティックきゅうり	米、じゃがいも、片栗粉	高野豆腐	にんじん、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜入り軟飯
14日(木) 28日(木)	10倍がゆ 白身魚のペースト にんじんのペースト ほうれん草のペースト	米、片栗粉	たら	ほうれんそう、にんじん	昆布だし汁	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 ほうれん草の軟らか煮	米、片栗粉	たら	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 ほうれん草の軟らか煮	米、片栗粉	鶏ひき肉、たら	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ひき肉の軟飯
30日(土)	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト	米、麩、片栗粉		にんじん、キャベツ	昆布だし汁	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 にんじんの軟らか煮	米、片栗粉	ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	軟飯 ツナと野菜の煮物 スティックにんじん	米、じゃがいも、片栗粉	ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ふかし芋

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。