

R7年4月離乳食メニュー表

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック
				15時のスナック
1日 (火)	おかゆ たらのとろとろ煮 かぶのすまし汁	軟飯 たらのとろとろ煮 かぶのすまし汁	ごはん 鯖の塩焼き ブロッコリーの塩昆布和え かぶのすまし汁	ごま塩おにぎり 番茶 青のり芋もち 豆乳
2日 (水)	おかゆ 鶏団子とキャベツの煮物 チンゲン菜のスープ	軟飯 鶏団子とキャベツの煮物 チンゲン菜のスープ	コッペパン BBQチキン フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	蒸しさつま芋 番茶 おかかおにぎり 番茶
3日 (木)	おかゆ じゃが芋と大根菜の煮物 菜の花の味噌汁	軟飯 じゃが芋と大根菜の煮物 菜の花の味噌汁	ごはん 高野豆腐の含め煮 たけのこの味噌汁	バナナ 番茶 ひとくちドーナツ 番茶
4日 (金)	おかゆ 豆腐といんげんの煮物 大根のすまし汁	軟飯 豆腐といんげんの煮物 大根のすまし汁	ごはん 豆腐のケチャップ煮 しいたけと大根のすまし汁	ゆかりおにぎり 番茶 じゃこパン 豆乳
5日 (土)	おかゆ 鶏肉とブロッコリーの煮物 オニオンスープ	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 オニオンスープ	ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー オニオンスープ	みかん缶 番茶 キャラメルポテト 番茶
7日 (月)	おかゆ じゃが芋とキャベツの煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	軟飯 じゃが芋とキャベツの煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	チキンカレー ハムサラダ 人参と玉ねぎのすまし汁	バナナ 番茶 きな粉パン 番茶
8日 (火)	おかゆ 鶏団子とブロッコリーの煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁	軟飯 鶏団子とブロッコリーの煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ごはん ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	蒸しじゃが芋(塩) 番茶 抹茶ブラウニー 豆乳
9日 (水)	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 具だくさんスープ バナナ	軟飯 鶏肉とじゃが芋の煮物 具だくさんスープ バナナ	コッペパン からあげ 粉ふき芋 具だくさんスープ バナナ	蒸しさつま芋 番茶 青のりおにぎり 番茶
10日 (木)	おかゆ 鶏肉とアスパラガスの煮物 大根の味噌汁	軟飯 豚肉とアスパラガスの煮物 大根の味噌汁	ごはん 豚の生姜焼き 大根の味噌汁	バナナ 番茶 パインゼリー 豆乳
11日 (金)	彩りおかゆ 鶏団子と枝豆の煮物 花麩のすまし汁	彩り軟飯 鶏団子と枝豆の煮物 花麩のすまし汁	ごはん ゆかりつくね 枝豆の塩昆布和え 花麩のすまし汁	おかかおにぎり 番茶 ショートケーキ 番茶
12日 (土)	おかゆ 鶏肉とオクラの煮物 人参ともやしのスープ	軟飯 鶏肉とオクラの煮物 人参ともやしのスープ	ナポリタン オクラの梅サラダ きのこスープ	みかん缶 番茶 おはぎ(あんこ抜き) 番茶
14日 (月)	おかゆ 鶏肉とキャベツの煮物 豆腐の味噌汁	軟飯 鶏肉とキャベツの煮物 豆腐の味噌汁	焼きそば 菜の花のツナ和え 豆腐とわかめの味噌汁	バナナ 番茶 ミニピザ 豆乳
15日 (火)	彩りおかゆ 鶏団子と花野菜の煮物 お豆と春キャベツのスープ	彩り軟飯 鶏団子と花野菜の煮物 お豆と春キャベツのスープ	食パン 鶏マヨ 花野菜サラダ お豆と春キャベツのスープ	みかん缶 番茶 フルーツポウル 番茶
16日 (水)	おかゆ じゃが芋とブロッコリーの煮物 ミネストローネ	軟飯 じゃが芋とブロッコリーの煮物 ミネストローネ	コッペパン コロッケ お豆のサラダ ミネストローネ	梅菜おにぎり 番茶 りんごゼリー 番茶
17日 (木)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 人参と豆腐のスープ	軟飯 鶏肉と大根の煮物 人参と豆腐のスープ	ブルコギ丼 大根と人参のナムル わかめスープ	麩のラスク 番茶 ゆかりおにぎり 番茶

	中期 (7~8か月頃)	後期 (9~12か月頃)	完了期 (13~18か月頃)	9時のスナック
				15時のスナック
18日 (金)	おかゆ たらの味噌煮 菜の花のすまし汁	軟飯 たらの味噌煮 菜の花のすまし汁	たけのこのご飯 鯖の味噌煮 ★キャベツのひき肉サラダ 菜の花のすまし汁	バナナ 番茶 ツナポテ焼き 豆乳
19日 (土)	おかゆ 鶏肉といんげんの煮物 豆腐と人参の味噌汁	軟飯 鶏肉といんげんの煮物 豆腐と人参の味噌汁	豚丼 いんげんのごま和え 豆腐と油揚げの味噌汁	蒸しさつま芋 番茶 マーメイド蒸しパン 番茶
21日 (月)	おかゆ 豆腐といんげんの煮物 春野菜の味噌汁	軟飯 豆腐といんげんの煮物 春野菜の味噌汁	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 春野菜の味噌汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 番茶 ★バナナクレープ 豆乳
22日 (火)	おかゆ 鶏団子と小松菜の煮物 玉ねぎと豆腐のすまし汁	軟飯 鶏団子と小松菜の煮物 玉ねぎと豆腐のすまし汁	ごはん 照り焼きチキン 小松菜としらすの和え物 なめこのすまし汁	ゆかりおにぎり 番茶 豆乳 ココア
23日 (水)	おかゆ じゃが芋といんげんの煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	軟飯 じゃが芋といんげんの煮物 人参と玉ねぎのすまし汁	ポークカレー 厚揚げといんげんの煮浸し 人参と玉ねぎのすまし汁	バナナ 番茶 甘夏ゼリー 番茶
24日 (木)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	軟飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 ほうれん草の味噌汁	みかん缶 番茶 お好み焼き 番茶
25日 (金)	おかゆ 鮭のちゃんちゃん煮 いんげんと人参のすまし汁	軟飯 鮭のちゃんちゃん煮 いんげんと人参のすまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめとえのきのすまし汁	梅おにぎり 番茶 蒸しじゃが芋 番茶
26日 (土)	おかゆ ブロッコリーと鶏肉の煮物 小松菜の豆乳スープ	軟飯 ブロッコリーと鶏肉の煮物 小松菜の豆乳スープ	焼きうどん ブロッコリーのごま和え 小松菜の豆乳スープ	バナナ 番茶 さつま芋のきな粉がけ 番茶
28日 (月)	おかゆ 鶏肉と大根菜の煮物 かぶの味噌汁	軟飯 鶏肉と大根菜の煮物 かぶの味噌汁	ごはん がんもどきの含め煮 かぶの味噌汁	蒸しじゃが芋(塩) 番茶 オレンジココア蒸しパン 豆乳
29日 (火)	昭和の日			
30日 (水)	おかゆ じゃが芋と人参の煮物 コーンスープ	軟飯 じゃが芋と人参の煮物 コーンスープ	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ コーンスープ	おかかおにぎり 番茶 蒸しさつま芋 豆乳

- ・だし…昆布・かつお節を使用しています。
- ・アレルギー食材は使用していません。
- ・離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
- ・個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
- ・初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

おかゆについて
5・6か月頃…おもゆ～10倍粥のすりつぶし
7・8か月頃…7～5倍粥
9～11か月頃…5倍粥～軟飯
12～18か月頃…軟飯～ご飯



西総こども園 ホームページ

よい子ネット

Instagram

facebook