



4月 離乳食 献立表



令和3年 きららうえばる保育園

栄養士 照屋恵美

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月		おやつ (8か月頃から)	日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月		おやつ (8か月頃から)	
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)	バナナの固さ(柔らかく刻む)	バナナの固さ(柔らかく刻む)	バナナの固さ(柔らかく刻む)				バナナの固さ(柔らかく刻む)	バナナの固さ(柔らかく刻む)						
1	木	入園・進級式								16	金	初期	つぶし粥	魚の野菜すり流し	じゃが芋煮マッシュ	冬瓜スープ	果汁	
											中期	納豆全粥	魚と野菜のつぶし煮	じゃが芋のつぶし煮	冬瓜のみそ汁	果物	煮込みうどん	
											後期	納豆軟飯	魚と野菜の煮物	じゃが芋の煮物	冬瓜のみそ汁	果物		
2	金	初期	つぶし粥	野菜ペースト	トマトペースト	オニオンスープ	果汁			17	土	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	南瓜の煮物	オニオンスープ	果汁	
		中期	全粥	ささみのつぶし野菜煮	野菜つぶしサラダ	じゃが芋スープ	果物	しらすおじや 野菜スープ			中期	全粥	豆腐チャンブルーつぶし煮	南瓜の煮物	オニオンスープ	果物	ツナおじや 南瓜スープ	
		後期	軟飯	ささみの野菜煮	野菜サラダ	じゃが芋スープ	果物				後期	軟飯	豆腐チャンブルー	南瓜の煮物	ワカメのみそ汁	果物		
3	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	キャベツあえマッシュ	白菜スープ	果汁			19	月	初期	つぶし粥	魚の野菜ペースト	人参ペースト	豆腐のすり流し汁	果汁	
		中期	全粥	鶏肉のつぶし野菜煮	キャベツのつぶしあえ	白菜スープ	果物	鶏おじや 胡瓜スティック			中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	切干大根つぶしサラダ	豆腐のみそ汁	果物	トマトおじや さつま芋スティック	
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	キャベツの和え物	白菜スープ	果物				後期	軟飯	鶏肉と野菜の煮物	切干大根サラダ	豆腐のみそ汁	果物		
5	月	初期	つぶし粥	野菜のミルク煮ペースト	ブロッコリーサラダマッシュ	オニオンスープ	果汁			20	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	豆腐と人参の煮物マッシュ	冬瓜スープ	果汁	
		中期	全粥	ささみのつぶしミルク煮	ブロッコリーつぶしサラダ	オニオンスープ	果物	野菜おじや じゃが芋スティック			中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	豆腐と人参のつぶし煮	冬瓜のすまし汁	果物	しらすおじや 豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯	ささみのミルク煮	ブロッコリーサラダ	ワカメスープ	果物				後期	軟飯	魚と野菜の煮物	豆腐と人参の煮物	冬瓜のすまし汁	果物		
6	火	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	人参と大根のマッシュ	豆腐のすり流し汁	果汁			21	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	和え物マッシュ	すましスープ	果汁	
		中期	全粥	鮭のつぶし野菜煮	人参つぶし煮	豆腐のみそ汁	果物	にゅうめん			中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	つぶし和え物	煮込みつぶしうどん汁	果物	鶏おじや 野菜スープ	
		後期	軟飯	鮭の野菜煮	人参いり煮	豆腐のみそ汁	果物				後期	軟飯	鶏肉の柔らか煮	和え物	煮込みうどん汁	果物		
7	水	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	人参ペースト	小松菜スープ	果汁			22	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜ペースト	オニオンスープ	果汁	
		中期	全粥	鶏肉のトマトつぶし煮	つぶしサラダ	小松菜スープ	果物	ツナおじや 人参スティック			中期	全粥	ささみと野菜につぶし煮	南瓜つぶしサラダ	オニオンスープ	果物	ササミおじや さつま芋スティック	
		後期	軟飯	鶏肉のトマト煮	サラダ	小松菜スープ	果物				後期	軟飯	ささみと野菜の煮物	南瓜サラダ	ワカメスープ	果物		
8	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	人参ペースト	豆腐スープ	果汁			23	金	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	野菜ペースト	すましスープ	果汁	
		中期	全粥	鶏肉のつぶし野菜煮	胡瓜のつぶしあえ	豆腐のすまし汁	果物	しらすおじや さつま芋スティック			中期	全粥	魚のつぶしトマト煮	鮭チャンブルーつぶし煮	ゆし豆腐	果物	きなこパン 野菜スープ	
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	胡瓜の和え物	豆腐のすまし汁	果物				後期	軟飯	魚のトマト煮	鮭チャンブルー煮	ゆし豆腐	果物		
9	金	初期	つぶし粥	野菜のミルク煮ペースト	ポテトサラダマッシュ	オニオンスープ	果汁			24	土	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	サラダマッシュ	白菜スープ	果汁	
		中期	全粥	鶏肉のミルクつぶし煮	つぶしポテトサラダ	コーンスープ	果物	食パン 野菜スープ			中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	つぶしサラダ	白菜スープ	果物	鶏おじや 大根スープ	
		後期	軟飯	鶏肉のミルク煮	ポテトサラダ	コーンスープ	果物				後期	軟飯	豆腐と野菜煮	サラダ	春雨スープ	果物		
10	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ほうれん草あえマッシュ	冬瓜スープ	果汁			26	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	さつま芋マッシュ	ほうれん草スープ	果汁	
		中期	全粥	ささみのつぶし煮	ほうれん草つぶしあえ	冬瓜のすまし汁	果物	ささみおじや じゃが芋スティック			中期	全粥	ささみの野菜つぶし煮	さつま芋の煮物	ほうれん草のみそ汁	ヨーグルトあえ	芋おじや 野菜スープ	
		後期	軟飯	ささみの煮物	ほうれん草の和え物	冬瓜のすまし汁	果物				後期	軟飯	ささみの野菜煮	さつま芋の煮物	ほうれん草のみそ汁	ヨーグルトあえ		
12	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	キャベツあえマッシュ	大根スープ	果汁			27	火	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	南瓜ペースト	すましスープ	果汁	
		中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮	キャベツのつぶしあえ	大根のみそ汁	果物	鶏おじや 胡瓜スティック			中期	全粥	魚のトマトつぶし煮	南瓜の煮物	ソーメン汁	果物	トマトおじや 人参スティック	
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	キャベツの和え物	大根のみそ汁	果物				後期	軟飯	魚のトマト煮	南瓜の煮物	ソーメン汁	果物		
13	火	初期	つぶし粥	魚のすり流し	南瓜ペースト	白菜スープ	果汁			28	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ナムルマッシュ	じゃが芋スープ	果汁	
		中期	全粥	魚のミルクつぶし煮	南瓜の煮物	白菜のみそ汁	果物	しらすおじや 南瓜スープ			中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮	つぶしナムル	じゃが芋のみそ汁	果物	チーズサンドパン 野菜スープ	
		後期	軟飯	魚のミルク煮	南瓜の煮物	白菜のみそ汁	果物				後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	ナムル	じゃが芋のみそ汁	果物		
14	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	小松菜の白和えマッシュ	じゃが芋スープ	果汁			30	金	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	じゃが芋の煮物マッシュ	キャベツスープ	果汁	
		中期	全粥	鶏肉の野菜つぶし煮	小松菜のつぶし白和え	じゃが芋のみそ汁	果物	鮭おじや じゃが芋スティック			中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮	じゃが芋のつぶし煮	キャベツのみそ汁	果物	煮込みうどん	
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	小松菜の白和え	じゃが芋のみそ汁	果物				後期	軟飯	魚のトマト煮	じゃが芋の煮物	キャベツのみそ汁	果物		
15	木	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	さつま芋ペースト	白菜スープ	果汁			 ※ 29日(木)は昭和の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。								
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	さつま芋のつぶし煮	白菜スープ	果物	フルーツ パンケーキ										
		後期	軟飯	豆腐の野菜煮	さつま芋の煮物	白菜スープ	果物											

