

日 曜	昼 食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 月	ご飯 豆腐のひき肉あんかけ ブロッコリーのサラダ 白菜の味噌汁 デザート	おせんべい	・豆腐・ツナ缶・豚ひき肉・牛乳・豚肉	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・中華めん	・大根・コーン ・ブロッコリー・白菜・わかめ・長ねぎ ・みかん缶・キャベツ・もやし・人参	牛乳 やきそば
2 火	ご飯 酢鶏 青菜の菜種和え じゃが芋の味噌汁 デザート	ミレービスケット	・鶏肉・油揚げ・ゼラチン・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・ごま油・じゃがいも・砂糖 ・マーガリン・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草 ・コーン・わかめ・りんごジュース・バナナ	牛乳 ココアバナナ ケーキ
3 水	食パン 照り焼きチキン キャベツのコーンスロー コーンクリームスープ デザート	ベジタべる	・鶏肉・豆乳・牛乳・油揚げ	・食パン・片栗粉・砂糖 ・油・じゃがいも・薄力粉・精白米	・キャベツ・胡瓜・パプリカ ・クリームコーン・玉ねぎ・人参・バナナ ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
4 木	けんちんうどん 青菜と鶏肉の胡麻酢和え デザート	おせんべい	・豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・さつまいも ・薄力粉・油・砂糖・ごま・精白米	・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜・人参 ・えのき・白桃缶 ・しめじ	牛乳 炊き込みご飯
5 金	ご飯 鮭のゴマ味噌焼き もやしの中華和え 豆腐のスープ デザート	ビスケット	・さわら・豆腐・ゼラチン・牛乳 ・豆乳	・精白米・砂糖・ごま・ごま油 ・薄力粉・油	・人参・もやし・わかめ・えのき・玉ねぎ ・小松菜・ぶどうジュース	牛乳 クッキー
6 土	サラダ きのうりとコーンのサラダ 厚揚げの味噌汁 デザート	セレクト	・豚挽肉・生揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉・油・ごま	・玉ねぎ・胡瓜・人参 ・コーン・小松菜・えのき	麦茶 おにぎり
8 月	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ひじきとツナのサラダ 白菜の味噌汁 デザート	おせんべい	・豚肉・ツナ缶・ちくわ・牛乳 ・豆乳	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・片栗粉・ごま・さつま芋 ・マーガリン	・人参・玉ねぎ・大根・ひじき ・白菜・小松菜・えのき・りんご	牛乳 スイートポテト
9 火	ご飯 コロッケ キャベツのサラダ 大根となめこの味噌汁 デザート	ミレービスケット	・豚挽肉・油揚げ・牛乳	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・砂糖・うどん	・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参・コーン ・大根・なめこ・わかめ・みかん缶 ・長ねぎ	牛乳 焼きみうどん
10 水	ご飯 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の塩ナムル じゃがいもの味噌汁 デザート	源氏パイ	・豆腐・豚挽肉・鶏肉・ゼラチン ・牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油 ・ごま・じゃがいも・マカロニ	・生姜・玉ねぎ・長ねぎ ・もやし・胡瓜・人参・キャベツ・わかめ ・りんごジュース	牛乳 マカロニ きな粉
11 木	ご飯 鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 青菜の味噌汁 デザート	おせんべい	・鶏肉・豆腐・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・食パン	・なす・玉ねぎ・トマト缶 ・キャベツ・人参・胡瓜・みかん缶 ・ほうれん草・しめじ・バナナ	牛乳 ジャムサンド
12 金	ご飯 魚の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 小松菜の味噌汁 デザート	ビスケット	・白身魚・油揚げ・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・薄力粉・砂糖・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・ブロッコリー ・小松菜・白桃缶	牛乳 鮭おにぎり
13 土	スパゲティミートソース きのうりのフレンチサラダ コーンスープ デザート	セレクト	・豚挽肉・ツナ缶 ・きな粉	・スパゲティ・油・砂糖・薄力粉 ・食パン	・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜 ・人参・パプリカ・ブロッコリー ・クリームコーン・バナナ	麦茶 きな粉サンド
15 月	ご飯 鶏肉のごま味噌和え ナムル 小松菜のスープ デザート	おせんべい	・鶏肉・牛乳・ゆで小豆	・精白米・片栗粉・砂糖・ごま油 ・ごま・ホットケーキミックス・油	・生姜・人参・ほうれん草 ・もやし・小松菜・えのき・みかん缶	牛乳 小豆入り蒸しパン
16 火	ご飯 鶏肉の治部煮 青菜のじゃこ和え 大根の味噌汁 デザート	ミレービスケット	・鶏肉・しらす・ちくわ ・牛乳・ツナ缶	・精白米・砂糖	・玉ねぎ・人参・ほうれん草 ・えのき・大根・長ねぎ・わかめ・バナナ ・小松菜	牛乳 おかかおにぎり
17 水	ご飯 鶏のおろし煮 ひじきとキャベツのごま酢和え 小松菜の味噌汁 デザート	ミレービスケット	・鶏肉・牛乳	・精白米・油・片栗粉・砂糖・ごま ・バター・ホットケーキミックス	・ごぼう・人参・玉ねぎ・大根・ひじき ・キャベツ・みかん缶・南瓜・レーズン ・小松菜	牛乳 南瓜のケーキ
18 木	ご飯 白身魚のムニエル 青菜とコーンのバター炒め コンソメスープ デザート	おせんべい	・パンガシウス・ウインナー ・牛乳・ゼラチン	・精白米・薄力粉・バター・砂糖 ・じゃがいも・コーンフレーク ・ホットケーキミックス	・ほうれん草・玉ねぎ・コーン・青梗菜 ・人参・レーズン・みかん缶	牛乳 ドロップクッキー
19 金	ブロッコリーのごま和え 花麩とわかめのすまし汁 デザート	ビスケット	・鮭フレーク・鶏肉・豆腐 ・牛乳・チーズ ・しらす	・精白米・砂糖・ごま・片栗粉 ・油・花麩・食パン・バター ・マヨネーズタイプ	・小松菜・ブロッコリー・わかめ・長ねぎ ・バナナ	牛乳 じゃこトースト
20 土	炊きこみチャーハン 春キャベツの中華風サラダ 厚揚げのスープ デザート	セレクト	・豚肉・ツナ缶・生揚げ	・精白米・ごま油・砂糖・ごま	・長ねぎ・コーン・キャベツ ・胡瓜・人参・小松菜・もやし・塩昆布 ・バナナ	麦茶 塩昆布おにぎり
22 月	ご飯 肉じゃが きのうりのフレンチサラダ 白菜のスープ デザート	おせんべい	・豚肉・チーズ ・脱脂粉乳・ツナ缶・牛乳・かつお節	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・ごま・ごま油	・玉ねぎ・胡瓜・人参 ・白菜・えのき・わかめ ・白桃缶	牛乳 焼きおにぎり
23 火	食パン 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キャベツのスープ デザート	サッポロポテト	・豆腐・豚挽肉・鶏挽肉・脱脂粉乳 ・ツナ缶・牛乳 ・クリーム	・食パン・パン粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズタイプ ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ・小松菜 ・コーン・乳酸菌飲料	牛乳 お誕生日 ホットケーキ
24 水	カレーライス グリーンサラダ デザート	ベジタべる	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳・ツナ缶	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・食パン・バター	・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ ・トマト・胡瓜・レーズン ・みかん缶詰・白桃缶	牛乳 ジャムサンド
25 木	ご飯 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 デザート	おせんべい	・さけ・粉チーズ・鶏肉・生揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・薄力粉・パン粉 ・バター・マカロニ・砂糖 ・さつまいも	・胡瓜・人参・小松菜・玉ねぎ ・ぶどうジュース	牛乳 蒸かし芋
26 金	ちゃんぽん麺 ブロッコリーの中華和え デザート	ビスケット	・豚肉・かまぼこ・豆乳 ・ゼラチン・牛乳	・中華めん・油・片栗粉・砂糖 ・ごま油・じゃがいも・砂糖	・キャベツ・もやし・人参・にら・生姜 ・ブロッコリー・塩昆布・バナナ	牛乳 おにぎり
27 土	やきそば 肉団子の甘酢あん 青菜とえのきのスープ デザート	セレクト	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・牛乳	・中華めん・油・片栗粉 ・砂糖・ごま・源氏パイ	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・生姜 ・ほうれん草・えのき	麦茶 源氏パイ
29 月	昭和の日					
30 火	ご飯 ひじき入りつくね かぼちゃのサラダ 青菜と油揚げの味噌汁 デザート	ミレービスケット	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・鶏挽肉・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・ひじき・玉ねぎ・人参・南瓜・レーズン ・小松菜・わかめ・みかん缶・りんご	牛乳 りんごの ホットケーキ

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



2024年 4月 離乳食献立表

リージョン蒲野辺保育園

日曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・豆腐のおろし煮 ・白菜のおかか煮	・麦茶 ・煮込みうどん	・5倍粥 ・豆腐のおろし煮 ・豚肉と白菜の味噌汁	精白米 豆腐・ブロッコリー・大根 豚肉・白菜・長ねぎ	・麦茶 ・煮込みうどん	うどん・人参 キャベツ
2 火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・青菜の煮浸し	・麦茶 ・バナナ	・5倍粥 ・鶏肉と野菜のケチャップ煮 ・青菜の味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ・わかめ	・麦茶 ・バナナ	バナナ
3 水	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・鶏肉とキャベツの煮物 ・コーンクリームスープ	・麦茶 ・人参粥	・食パン ・鶏肉とキャベツの煮物 ・コーンクリームスープ	食パン 鶏肉・キャベツ・パプリカ じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・豆乳	・麦茶 ・人参粥	精白米・人参
4 木	小魚せんべい	・煮込みうどん ・煮奴 ・さつまいも煮	・麦茶 ・枝豆粥	・煮込みうどん ・肉豆腐 ・さつまいも煮	うどん・長ねぎ・人参 豆腐・豚肉・ほうれん草 さつまいも	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
5 金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・白身魚のだし煮 ・豆腐のスープ	・麦茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・鯖の味噌煮 ・豆腐のスープ	精白米 さわら・人参 豆腐・玉ねぎ・わかめ	・麦茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖 ゼラチン
6 土	ハイハイ	・7倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・胡瓜のミルク煮	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐風 ・胡瓜のミルク煮	精白米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・人参 胡瓜・コーン・牛乳	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
8 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と根菜の煮物 ・白菜のおかか煮	・麦茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・豚肉と根菜の煮物 ・白菜の味噌汁	精白米 豚肉・大根・人参・玉ねぎ・いんげん 白菜・小松菜・じゃがいも	・麦茶 ・ふかし芋	さつまいも
9 火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜の豆乳煮	・麦茶 ・煮込みうどん	・5倍粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜の味噌汁	精白米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・コーン 大根・キャベツ・人参・わかめ	・麦茶 ・煮込みうどん	うどん・人参・ねぎ
10 水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・麻婆豆腐風 ・じゃが芋のだし煮	・麦茶 ・トマト粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐 ・じゃが芋の味噌汁	精白米 豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参 じゃが芋・キャベツ・わかめ	・麦茶 ・トマト煮	マカロニ・玉ねぎ ピーマン・トマト缶
11 木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・煮奴	・麦茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・豆腐の味噌汁	精白米 鶏肉・なす・玉ねぎ・人参 豆腐・キャベツ・ほうれん草	・麦茶 ・ソフトきなこ ラスク	食パン・きなこ 砂糖・バター
12 金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・小松菜の煮浸し	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・白身魚の南蛮煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 たら・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
13 土	ハイハイ	・7倍粥 ・ブロッコリーのツナ煮 ・豆乳スープ	・麦茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・ブロッコリーのツナ煮 ・豆乳スープ	精白米 ブロッコリー・パプリカ・ツナ缶・トマト缶 玉ねぎ・人参・クリームチーズ・豆乳	・麦茶 ・きな粉クリーム サンド	食パン・きな粉 砂糖・豆乳
15 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・青菜のおかか煮	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・鶏肉のケチャップ煮 ・青菜のスープ	精白米 鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 小松菜・人参	・麦茶 ・小豆粥	精白米・ゆで小豆
16 火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・親子煮 ・青菜とじゃこ煮	・麦茶 ・ツナ入り粥	・5倍粥 ・親子煮 ・大根の味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・全卵 大根・人参・ほうれん草	・麦茶 ・ツナ入り粥	精白米・ツナ水煮缶 小松菜
17 水	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏のおろし煮 ・小松菜とキャベツのだし煮	・麦茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・鶏のおろし煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・人参・大根 小松菜・キャベツ	・麦茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・砂糖
18 木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・じゃが芋煮	・麦茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・白身魚のミルク煮 ・じゃが芋のスープ	精白米 パンガシウス・玉ねぎ・人参・牛乳 じゃが芋・青梗菜・人参	・麦茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・砂糖
19 金	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・鶏の治部煮 ・豆腐とわかめの煮物	・麦茶 ・きなこパン粥	・5倍粥 ・鶏の治部煮 ・豆腐の味噌汁	精白米 豆腐・ブロッコリー 豆腐・お麩・わかめ・小松菜	・麦茶 ・きなこラスク	食パン・きな粉 砂糖・バター
20 土	ハイハイ	・7倍粥 ・キャベツとツナのだし煮 ・豆腐のおすまし	・麦茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・キャベツとツナのだし煮 ・豆腐のおすまし	精白米 キャベツ・コーン・人参・ツナ缶 豆腐・小松菜・長ねぎ	・麦茶 ・枝豆粥	精白米・枝豆
22 月	野菜せんべい	・7倍粥 ・じゃが芋のたまごとし ・白菜のだし煮	・麦茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・じゃが芋のたまごとし ・白菜の味噌汁	精白米 じゃが芋・玉ねぎ・人参・全卵 白菜・ほうれん草・わかめ	・麦茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
23 火	ビスケット (せんべい)	・食パン粥 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・キャベツのツナ煮	・麦茶 ・みかんゼリー	・食パン ・じゃが芋のそぼろ煮 ・キャベツのスープ	食パン 鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・豆腐・小松菜	・麦茶 ・みかんゼリー	みかん缶・砂糖 ゼラチン
24 水	ビスケット (せんべい)	・7倍粥 ・トマト煮 ・ヨーグルトポンチ	・麦茶 ・きなこ粥	・5倍粥 ・トマト煮 ・ヨーグルトポンチ	精白米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・トマト みかん缶・もも缶・ヨーグルト	・麦茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きな粉 砂糖
25 木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鮭のミルク煮 ・小松菜と豆腐のだし煮	・麦茶 ・パン粥	・5倍粥 ・鮭のミルク煮 ・小松菜と豆腐の味噌汁	精白米 鮭・にんじん・マカロニ・牛乳 豆腐・玉ねぎ・小松菜	・麦茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖 バター
26 金	ビスケット (せんべい)	・煮込みうどん ・鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 ・キャベツのおかか煮	・麦茶 ・ふかし芋	・煮込みうどん ・鶏の味噌煮 ・ブロッコリーの豆乳煮	うどん・キャベツ 鶏肉・人参 ブロッコリー・豆乳	・麦茶 ・ふかし芋	さつまいも
27 土	ハイハイ	・7倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・青菜のおかか煮	・麦茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・豆腐のそぼろ煮 ・青菜のおかか煮	精白米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ・かつお節	・麦茶 ・ソフトせんべい	
29 月	昭和の日						
30 火	野菜せんべい	・7倍粥 ・野菜とツナのたまごとし ・南瓜のヨーグルト和え	・麦茶 ・煮りんご	・5倍粥 ・ひじきのたまごとし ・南瓜のヨーグルト和え	精白米 ひじき・玉ねぎ・人参・ツナ缶・全卵 南瓜・ヨーグルト	・麦茶 ・煮りんご	りんご・砂糖

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります