



離乳食の献立表



4 月

日にち	献立名	材料（1回食）	献立名	材料（2回食）
1 月	白がゆ みそ汁	米 大根 丸ふ かいわれ 人参 だし みそ	ひじきがゆ 白あえ	米 ひじき ほうれん草 豆腐 すりごま だし しょうゆ
2 火	白がゆ そうめん汁	米 乾めん 玉ねぎ わかめ だし しょうゆ	白がゆ 豚肉と野菜の 旨煮	米 豚肉 人参 ねぎ だし しょうゆ
3 水	白がゆ すまし汁	米 小松菜 油揚げ だし しょうゆ	白がゆ 和風マーボー	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 豆腐 だし しょうゆ
4 木	白がゆ 五目汁	米 豆腐 もやし ねぎ きゅうり だし みそ	人参がゆ ツナじゃが	米 人参 ツナ 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ だし しょうゆ
5 金	白がゆ もやしスープ	米 もやし パセリ グリーンアスパラ コンソメ	ピースがゆ 鶏肉と野菜の ケチャップ煮	米 グリーンピース 鶏肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ
8 月	白がゆ すまし汁	米 大根 かいわれ だし しょうゆ	白がゆ 豚肉と人参の にらスープ	米 豚肉 人参 玉ねぎ にら だし しょうゆ
9 火	白がゆ 野菜スープ	米 キャベツ きゅうり コーン缶 野菜スープ	白がゆ 肉じゃが	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリーンピース だし しょうゆ
10 水	白がゆ みそ汁	米 白菜 玉ねぎ 油揚げ だし みそ	白がゆ 豚肉とピーマン の炒め煮	米 豚肉 ピーマン 人参 だし しょうゆ
11 木	白がゆ すまし汁	米 大根 三つ葉 きゅうり だし しょうゆ	白がゆ 白身魚の クリーム煮	米 白身魚 キャベツ 人参 ホワイトソース
12 金	白がゆ レタススープ	米 レタス コーン缶 パセリ コンソメ	白がゆ 豚肉と野菜の ケチャップ煮	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ
15 月	白がゆ 豆腐スープ	米 豆腐 白菜 スナップえんどう きゅうり コーンクリーム	人参がゆ ツナと野菜の 和風煮	米 人参 ツナ 玉ねぎ ピーマン ねぎだし しょうゆ
16 火	白がゆ そうめん汁	米 乾めん 小松菜 だし しょうゆ	白がゆ 旨煮	米 鶏肉 大根 人参 さやえんどう だし しょうゆ
17 水	白がゆ 春雨スープ	米 春雨 コーン缶 キャベツ きゅうり 野菜スープ	白がゆ 含め煮	米 鶏肉 玉ねぎ 油揚げ スナップえんどう だし しょうゆ
18 木	白がゆ みそ汁	米 豆腐 わかめ ねぎ だし みそ	白がゆ 白身魚と人参 のごま風煮	米 白身魚 人参 キャベツ すりごま だし しょうゆ
19 金	白がゆ キャベツスープ	米 キャベツ きゅうり コーン缶 コンソメスープ	白がゆ クリームシチュー	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリーンピース ホワイトソース
22 月	白がゆ すまし汁	米 わかめ 豆腐 玉ねぎ だし しょうゆ	白がゆ 味噌煮	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 だし みそ
23 火	白がゆ みそ汁	米 生揚げ 玉ねぎ 大根 ねぎ だし みそ	白がゆ 白身魚と野菜 のどろどろ煮	米 白身魚 キャベツ 人参 きゅうり だし しょうゆ
24 水	白がゆ 春雨スープ	米 春雨 キャベツ きゅうり 野菜スープ	白がゆ 豚玉の炒め煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース だし しょうゆ
25 木	白がゆ すまし汁	米 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ だし しょうゆ	ツナがゆ 鶏のそぼろ煮	米 ツナ 鶏ミンチ 人参 水菜 だし しょうゆ
26 金	白がゆ みそ汁	米 生揚げ もやし ねぎ だし みそ	白がゆ 肉じゃが	米 じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ さやえんどう だし しょうゆ
30 火	白がゆ みそ汁	米 豆腐 じゃがいも ねぎ だし みそ	白がゆ ひじき煮	米 鶏肉 人参 油揚げ ひじき コーン缶だし しょうゆ

【注】アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。

保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。