令和4年 3月 離乳食献立表 保育課

		节和44		<u> </u>	保育課
田		A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
		つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
1			鮭と玉ねぎの煮物 (鮭・玉ねぎ・だし汁・で		鮭のマヨネーズ焼き (マヨネーズ少
'	昼食		んぷん) キャベツの汁もの(キャベツ・だ		量) キャベツのゴマ和え (ごまよくす
-	企艮	ぎ・だし汁・でんぷん)	し汁)	よくする) もやしのみそ汁(もやし	る) もやしのみそ汁(もや・油揚げ細
15			1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	細かく刻む、油揚げ除く)	かく刻む)
•		育児用ミルク	育児用ミルク		~ (2)07
火		育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
			小松菜粥(米·小松菜)	豚肉と小松菜かた粥(ごぼう除く)	豚肉とごぼうの軟飯
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	49300 Y =	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
2			鶏肉と野菜のミルク煮 (鶏ささみ・ジャガ		オーロラシチュー (ケチャップ少量)
		用ミルカ・でんごん) 考野帯	イモ・人参・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷ	カーロフンテエー(ケテヤランジ里 ハ	甘酢和え(春雨軟らかく煮る、わかめ
•	昼食	(人参・まわぎ・じゃがいも・だ	ん) 春雨とわかめの汁もの (春雨(軟ら	ヽ 甘酢和え (春雨軟らかく煮る、わか	よく洗う、しらす湯通し)
16			かく)・わかめ(よく洗う)だし汁) 育児用ミル	めよく洗う、しらす湯通し)	るくがり、こう・例起し
•		<u>ታ</u>	ስ እን ባንክ ማለው እንደ ማለገ ም ተንዕለቤ ግን	のよくがり、こう・勝通し	
水		育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ		コーン粥(米・クリームコーンうらごし。育児	コーン粥 (米・クリームコーンうらご	コーンマフィン
	•••		用ミルク)	し。育児用ミルク、塩少量)	
	部かどつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	朝おやつ				1100110 111
		つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
4		豆腐のだし煮(豆腐・だし	豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・	マーボー豆腐(ニンニク・生姜・ケ	マーボー豆腐(ニンニク・生姜・ケ
•	昼食		でんぷん) 春雨の汁もの(春雨(軟らか	チャップ少量、パプリカ除く)	チャップ少量)
18		ツ・人参・だし汁・でんぷん)	く)・キャベツ・人参・だし汁)	春雨スープ(春雨軟らかく、もやし	春雨スープ(春雨軟らかく、もやし細
		育児用ミルク	育児用ミルク	細かく刻む、ハム少量)	かく刻む、ハム少量)
金		育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
316		H 3C/13	清見オレンジ水煮	清見オレンジ 乳児用せんべい	
			月兄オレンシが点 乳児用せんべい・乳児用ビスケット	利児用ビスケット	肩兄オレンシ せんぺい ビスケット
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
5		つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
•		煮魚(白身魚・だし汁・でんぷ	魚と野菜の煮物 (白身魚・人参・じゃがい	肉じゃが (グリンピース薄皮除くま	肉じゃが (グリンピース薄皮除くまた
19	昼食	ん) 煮野菜 (人参・玉ねぎ・	も・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとわかめの	たは抜く、カレ一粉除く、ケチャップ	は抜く、カレ一粉・ケチャップ少量) 玉
			汁もの (玉ねぎ・わかめ(よく洗う)・だし汁)	少量)玉ねぎとわかめのみそ汁	ねぎとわかめのみそ汁(わかめよく
				(わかめよく洗う)	洗う)
土	_	育児用ミルク	育児用ミルク		
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
		つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
7			魚と野菜の煮物 (白身魚·小松菜·人参・	豚肉と小松菜の炒め物 (卵全卵	豚肉と小松菜の炒め物(卵全卵2/3
•	昼食		だし汁・でんぷん) 白菜と大根の汁もの		量まで、しょうが少量、春雨軟らかく、
月		白菜・大根・だし汁・でんぷん)	(白菜・大根・だし汁)	く、春雨軟らかく、もやし刻む)	もやし刻む)
/,		育児用ミルク	育児用ミルク	白菜と大根のみそ汁	白菜と大根のみそ汁
				育児用ミルク	本旧 田 ニックマ は 小部 マ は 末 学
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮マカロニ(マカロニ(軟らか	 〒児用ミルク マカロニあべかわ (マカロニ軟らか	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニあべかわ(マカロニ軟らかく)
			く)・きなこ・育児用ミルク)		
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
		つぶし粥	お粥____	かた粥	軟飯
8			凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・キャベ		凍り豆腐とキャベツのみそ炒め
•	昼食	だし汁・でんぷん) 煮野菜 (さ	ツ・人参・だし汁・でんぷん)	さつまいもと長ねぎの汁物	さつまいもと長ねぎの汁物
22			さつまいもと玉ねぎの汁もの(さつまい		
		汁・でんぷん) 育児用ミルク	も・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	(VZ)	
火		 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	 育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
^	おやつ	13-10/10-7F	青のり粥 (米・青のり)	ふりかけ入りかた粥	ふりかけ入り軟飯
	83 G J		ロマン7071 (小 日V)7/	ふりかり入りかりこう (さくらえび粉状、ごまよくする)	ふうかり入り転 数 (さくらえび粉状、ごまよくする)
	den John 11	大 归 四5 5	**************************************		
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
		つぶし粥 魚のミルク煮	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ・育児用	かた粥	軟飯
9			ミルク・でんぷん) マカロニと野菜の煮		鶏肉のガーリック焼き (ニンニク少
	昼食		物(マカロニ(軟らかく)・玉ねぎ・ピーマン・だ		量) マカロニソテー(マカロニ軟らか
23		ベツ・だし汁・でんぷん)	し汁・でんぷん) キャベツの汁もの(キャ	かく) キャベツとえのきの汁物	く) キャベツとえのきの汁物(えの
水		育児用ミルク	ベツ・だし汁) 育児用ミルク	(えのきだけ刻む)	きだけ刻む)
/J\				李旧田ミルク	李旧田의 교수학 나는 학교 나는 국
	Ja 14 -	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ		<u>-1</u> 210 € 101	チーズクラッカー	チーズクラッカー
			(米・玉ねぎ)	(クリームチーズ抜く、ジャム少量)	(クリームチーズ抜く、ジャム少量)
	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
		つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
10			凍り豆腐と野菜の煮物 (凍り豆腐・人参・	ちくぜん煮 (こんにゃく・たけのこ・ご	
	昼食		里いも・だし汁・でんぷん)豆腐とわかめ	ぼう除く)豆腐とわかめのみそ	豆腐とわかめのみそ汁 (わかめよく
			の汁もの (わかめ(よく洗う)・玉ねぎ・だし	汁(わかめよく洗う)	洗う)
24		**(人参・玉ねさ・たし) 「・ C んぷん) 育児用ミルク	かり 育児用ミルク	71 \1710 W/S\100 J/	<i>7</i> /
•		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	יייי ראירווטכח		
木		育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ		ひじき粥	ひじき入りドライカレーかた粥	ひじき入りドライカレー軟飯
	٠- ، -		(米・ひじき(よく戻す))	(ニンニク少量、カレー粉除く)	(ニンニク・カレー粉少量、)
			(木・(ハレ。さ(よく足す))	【一ノ一ノン里、ハレ がぶへ	(一ノーノ・カレー・初ラ 里、/

2 - 26 - 土	昼食	青のり入りつぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし 汁・でんぷん) 煮野菜(玉ね	ふりかけお粥(けずりぶし粉状) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・玉ねぎ・人参・	かた粥	軟飯
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	昼食	汁・でんぷん) 煮野菜(玉ね	豆腐と野菜の者物(豆腐・玉ねぎ・人参・		
2 卓					生揚げのケチャップ炒め(生揚げ 外側除く、ベーコン・ソース・ケチャップ
· 金 2 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		ぎ・人参・だし汁・でんぷん)	人参の汁もの (人参・だし汁)	プ少量)人参ともやしのみそ汁	少量) 人参ともやしのみそ汁 (もや
2 - 26 - 土		育児用ミルク	育児用ミルク	(もやし刻む)	し刻む)
2 - 26 - 土 車	エンハー	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺(よく洗う)・ほう	育児用ミルク かしわうどん(乾麺よく洗う)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶かしわうどん(乾麺よく洗う)
2 - 26 - 土	おやつ	育児用ミルク	れん草・だし汁) 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳 🛕 🛕
・ 土 車	#/103 C J	つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
・ 土 車				豚肉のみそ炒め	豚肉のみそ炒め りかり
草	昼食	ん) 煮野菜 (キャベツ・人 参・まわぎ・だし汁・でんぷん)	ツ・だし汁・でんぷん) じゃがいもと人参 の汁もの (ジャガイモ・人参・だし汁)	じゃがいもと人参のスープ	
卓		育児用ミルク	育児用ミルク		じゃがいもと人参のスープ
		育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	<u> </u> 育児用ミルク・ヨーグルト	<u>ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</u>
4		つぶし粥	お粥	かた粥	軟飯
			鶏ささみと野菜の煮物 (鶏ささみ・玉ね	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉のさっぱり煮
-		ん) 煮野菜 (玉ねぎ・じゃがいも・小松菜葉先・だし汁・で	さ・人参・たし汗・ぐんふん) じゃがいもと小松菜の汁もの (ジャガイ	(ニンニク・しょうが少量) じゃがいもと小松菜のみそ汁	(ニンニク・しょうが少量) じゃがいもと小松菜のみそ汁
8		んぷん)	モ・小松菜・だし汁)		
Ħ		育児用ミルク	育児用ミルク 🌥 🦰		
Ť		育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
- -	おやつ		青のり粥 (米・青のり)	ゴマと青のりのかた粥 (ごまよくする)	ゴマと青のりの軟飯 (ごまよくする)
Ę	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
			00 313	かた粥 いりどり(こんにゃく・たけのこ・ごぼ	軟飯 いりどり(こんにゃく除く)
7			がいも・だし汁・でんぷん)かぶと玉ねぎ	う除く)	かぶと玉ねぎのみそ汁
-		かぶ根だし汁・でんぷん)	の汁もの (かぶ・玉ねぎ・だし汁)	かぶと玉ねぎのみそ汁	
ĸĹ		育児用ミルク	育児用ミルク		
:	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 人参パン粥(パン・人参・育児用ミルク)	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
╁	胡かわつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	人参ジャムサンド 育児用ミルク・ヨーグルト	人参ジャムサンド 育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
ľ	#// 63 (C)	つぶし粥 (きなこ入り)	お粥(きなこ入り)	かた粥(きなこふりかけ入り)	軟飯 (きなこふりかけ入り)
				ミートローフ(ケチャップ少量)	ミートローフ(ケチャップ少量)
29		ん) 煮野菜 (白菜・玉ねぎ・ 人参だし汁・でんぷん)	児用ミルク・でんぷん) 白菜の汁もの (白菜・人参・だし汁)	白菜のスープ	白菜のスープ
· 火		育児用ミルク	育児用ミルク		
`			育児用ミルク		育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ		しらす粥 (米・しらす干し(湯通し))	しらすご飯のかた粥	しらすご飯の軟飯
4				(米・しらす干し湯通し)	(米・しらす干し湯通し)
ş	朝おやつ	育児用ミルク つぶし粥	育児用ミルク・ヨーグルト お粥	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 軟飯
			煮魚 (かじき・だし汁・でんぷん)	魚の角煮 しょうが少量)	秋城 魚の角煮しょうが少量)
	昼食	ん)	人参の土佐煮(にんじん・けずりぶし粉状・	もやしと人参のけずりぶし和え	もやしと人参のけずりぶし和え(け
10		魚野采 (人参・キャヘツ・玉ね ぎ・だし汁・でんぷん)	だし汁・でんぷん) キャベツと玉ねぎの 汁もの (キャベツ・玉ねぎ・だし汁)	(けずりぶし粉状) キャベツと玉ねぎのみそ汁	ずりぶし粉状) キャベツと玉ねぎのみそ汁
· 水		本旧 田 > 11 A		(() = = = = = = = = = = = = = = = = =	() () () () () () ()
^		育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 育児用ミルク	<u></u> 育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ	130/13/77	煮うどん	煮うどん	まぜそば
4			(乾麺・きゅうり・だし汁)	(乾麺・きゅうり・だし汁・しょうゆ少	(ニンニク・ハム少量)
阜	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 4340	育児用ミルク・ヨーグルト かた粥	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳 軟飯
		つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマト	お粥 魚と野菜のトマト煮(白身魚・人参・ジャガ		耿耿 白いんげん豆のトマト煮(ベーコン・
		ピューレ・だし汁・でんぷん)	イモ・トマトピューレ・だし汁・でんぷん)	ン・ケチャップ少量、ソース除く)	ケチャップ・ソース少量)
1		煮野菜 (大根・小松菜葉先・ 玉ねぎ・だし汁・でんぷん)	大根とあおなの汁もの(大根・小松菜・だし汁)	大根とあおなの汁物	大根とあおなの汁物
<u>:</u>				(ب نے)	
↟┞		育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
	おやつ	H JUMCIN J	人参パン粥 (パン・人参・育児用ミルク)	人参ジャムサンド	人参ジャムサンド
		育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
		つぶし粥(のり入り)	お粥(のり入り)	五目ずしのかた粥	五目ずしの軟飯
			煮魚 (白身魚・・だし汁・でんぷん) 煮野菜 (人参・キャベツ・きゅうり・だし汁・でんぷん)	(卵全卵1/3個分まで、油揚げ除く) 鰆のみそ焼き	(卵全卵2/3個分まで、油揚げ刻む) 鰆のみそ焼き
延		葉先、キュウリ・だし汁・でん	わかめの汁もの (わかめ(よく洗う)・だし	ゆでやさい	ゆでやさい
Ė E		ぶん)	^{計)} 9 a 0	わかめのすまし汁 (わかめよく洗う、はんぺん除く)	わかめのすまし汁(わかめよく洗う、 はんぺん小さく刻み少量)
^ L		育児用ミルク	育児用ミルク		
		育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶
- []	おやつ		パン粥 (パン・育児用ミルク)	シュガートースト (シナモン除く、適宜煮返す)	シュガートースト (シナモ少量)