



2024年 4月 離乳食献立表



緑丘保育園

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
初期 (ゴックン期)	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と玉ねぎのペースト じゃがいも たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつまいもと小松菜のペースト さつまいも こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれん草 こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつまいもとキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし
中期 (モグモグ期)	7分~全粥 米 豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ ブロッコリー こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分~全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分~全粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな たまねぎ こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分~全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい だいこん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分~全粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれん草 たまねぎ こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分~全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ だいこん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期 (カミカミ期)	全粥~軟飯 (大豆) 米 だいたい水煮 豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ ブロッコリー こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥~軟飯 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥~軟飯 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥~軟飯 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥~軟飯 米 高野豆腐とインゲンの煮物 高野とうふ さやいんげん たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥~軟飯 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
	8	9	10	11	12	13
初期 (ゴックン期)	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつまいもと玉ねぎのペースト さつまいも たまねぎ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とブロッコリーのペースト じゃがいも ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつまいもとキャベツのペースト さつまいも きゃべつ こんぶだし
中期 (モグモグ期)	7分~全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分~全粥 米 白身魚と玉ねぎの煮物 白身魚 たまねぎ ほうれん草 こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分~全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分~全粥 米 白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分~全粥 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな だいこん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分~全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期 (カミカミ期)	全粥~軟飯 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥~軟飯 (大豆) 米 だいたい水煮 白身魚と春雨の煮物 白身魚 はるさめ ほうれん草 こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥~軟飯 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥~軟飯 米 白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥~軟飯 (きなこ) 米 きな粉 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥~軟飯 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
	15	16	17	18	19	20
初期 (ゴックン期)	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつまいもと小松菜のペースト さつまいも こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれん草 こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつまいもと大根のペースト さつまいも だいこん こんぶだし
中期 (モグモグ期)	7分~全粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい だいこん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分~全粥 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分~全粥 米 鶏肉と小松菜の煮物 とりにく こまつな だいこん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分~全粥 米 白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれん草 にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分~全粥 米 高野豆腐とブロッコリー煮物 高野とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分~全粥 米 豆腐と大根の煮物 とうふ だいこん ほうれん草 こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし
後期 (カミカミ期)	全粥~軟飯 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥~軟飯 (ひじき) 米 ひじき 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥~軟飯 米 鶏肉と春雨の煮物 とりにく はるさめ こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥~軟飯 米 白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれん草 にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥~軟飯 (きなこ) 米 きな粉 高野豆腐とブロッコリー煮物 高野とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥~軟飯 米 豆腐と大根の煮物 とうふ だいこん ほうれん草 こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし

	22	23	24	25	26	27
初期 (ゴックン期)	ペースト状のお粥 米 さつまいもと小松菜のペースト さつまいも こまつな こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー こんぶだし	ペースト状のお粥 米 さつまいもと人参のペースト さつまいも にんじん こんぶだし	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と大根のペースト じゃがいも だいこん こんぶだし	ペースト状のお粥 米 かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれん草 こんぶだし
中期 (モグモグ期)	7分～全粥 米 豆腐と小松菜の煮物 とうふ こまつな にんじん こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ ほうれん草 こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と人参の煮物 白身魚 にんじん こまつな こんぶだし さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	7分～全粥 米 白身魚と大根の煮物 白身魚 だいこん ブロッコリー こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	7分～全粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれん草 にんじん こんぶだし かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
後期 (カミカミ期)	全粥～軟飯 米 豆腐と小松菜の煮物 とうふ こまつな にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 豚肉とキャベツの煮物 ぶたにく きゃべつ ほうれん草 こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯(大豆) 米 だいず水煮 豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚と人参の煮物 白身魚 にんじん こまつな こんぶだし さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 白身魚とインゲンの煮物 白身魚 さやいんげん だいこん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし	全粥～軟飯 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれん草 にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶだし
	29	30				
初期 (ゴックン期)	<h1>昭和の日</h1>	ペースト状のお粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい こんぶだし				
中期 (モグモグ期)		7分～全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶだし じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし				
後期 (カミカミ期)		全粥～軟飯 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい にんじん こんぶだし さとう 濃口しょうゆ じゃがいものスープ じゃがいも こんぶだし				

食材を見てまだ食べたことのない物は、必ずその日までに試しておいてください。

- (初期・ゴックン期) 野菜が中心のおかずで、2～3種類をペースト状にし、昆布だしの味です。
- (中期・モグモグ期) 植物性たんぱく質、鶏肉、魚が増えます。食材は5mmくらいにカットされ、舌でつぶせる固さです。
- (後期・カミカミ期) 豚肉や野菜が増えます。食材は6mm～10mmくらいの大きさを歯ぐきでつぶせる固さです。

※ 後期食から 9時・15時におやつが出ます。
・お茶(ほうじ茶)



・ハイハイ
・野菜ハイハイ
・ベビーせんべい
の中から1種類を提供します。