



令和5年度 4月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
3	月		うどん かぼちゃの煮物 ブロッコリーサラダ	バナナ	鶏むね肉・ささみ	うどん	人参・玉葱・しいたけ かぼちゃ・ブロッコリー バナナ	お茶 オレンジ	お茶 人参粥
4	火		ポトフ こぶき芋 五色和え	りんご	ささみ	じゃが芋 無添加コンソメ	玉葱・人参・小松菜・もやし しめじ・コーン・りんご	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
5	水		野菜の煮物 かぼちゃとじゃが芋のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	オレンジ	鶏ミンチ 豆腐・味噌	じゃが芋 片栗粉	ほうれん草・玉葱・人参 かぼちゃ・グリーンピース えのき・青葱・オレンジ	お茶 りんご	お茶 味噌粥
6	木	交通安全教室 (年少・年中・年長)	ナポリタン 大豆の五目煮 オニオンスープ	バナナ	ささみ・大豆 昆布	スパゲティー ケチャップ 無添加コンソメ	玉葱・ピーマン・人参 しめじ・大根・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 洋風粥
7	金		豆腐ハンバーグ さつま芋サラダ わかめのすまし汁	青りんご	鶏ミンチ・豆腐 ささみ・わかめ	パン粉・さつま芋	玉葱・きゅうり・人参 えのき・青りんご	お茶 バナナ	お茶 さつま芋粥
8	土		ささみと野菜の煮物 れんこんサラダ	バナナ	ささみ	砂糖	キャベツ・人参・玉葱 れんこん・さやいんげん しめじ・バナナ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
10	月		肉じゃが ひじきのゴマ和え 大根の味噌汁	バナナ	ささみ・ひじき 味噌	じゃが芋・ごま	人参・玉葱・きゅうり グリーンピース・大根 しめじ・バナナ	お茶 りんご	お茶 根菜粥
11	火		鶏団子 もやしの酢の物 キャベツの中華スープ	りんご	鶏ミンチ	片栗粉 鶏がらスープの素	もやし・きゅうり 人参・キャベツ・ニラ しめじ・りんご	お茶 バナナ	お茶 中華粥
12	水		ささみの煮物 スナップエンドウ・さつま芋 切り昆布の煮付け	オレンジ	ささみ 昆布・鶏むね肉	さつま芋	玉葱・人参・青葱 スナップエンドウ さやいんげん・オレンジ	お茶 りんご	お茶 野菜粥
13	木	太陽スポーツ(年長) 内科検診	鮭の煮付け ポテトサラダ 味噌汁	バナナ	鮭・味噌	じゃが芋	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 根菜粥
14	金		中華うどん 大豆の煮物 小松菜のナムル	なつみ	ささみ・大豆 ちりめんじゃこ	うどん・片栗粉 鶏がらスープの素	白菜・人参・ニラ・小松菜 もやし・なつみ	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
15	土		ささみの煮物 野菜の和え物	りんご	ささみ	砂糖	玉葱・ニラ・しめじ キャベツ・大根 人参・りんご	お茶 なつみ	お茶 キャベツ粥
17	月	家庭訪問開始	さつま芋ポトフ 大根の煮物 ブロッコリーのきのこ和え	青りんご	鶏むね肉・豆乳	さつま芋 無添加コンソメ	玉葱・大根・しいたけ 人参・さやいんげん・しめじ ブロッコリー・青りんご	お茶 バナナ	お茶 ブロッコリー粥
18	火		焼きうどん 大豆サラダ コーンスープ	バナナ	青のり 大豆・ささみ 豆乳	うどん 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・コーン バナナ	お茶 りんご	お茶 ささみ粥
19	水	リトミック(年長)	鯛の煮付け キャベツのごま和え すまし汁	オレンジ	鯛・わかめ	片栗粉・ごま	生姜・キャベツ・えのき 人参・きゅうり・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 わかめ粥
20	木	太陽スポーツ (年少・年中)	鶏団子 マカロニサラダ かぼちゃの味噌汁	りんご	ささみ・味噌	マカロニ	きゅうり・人参・かぼちゃ 玉葱・青葱・りんご	お茶 オレンジ	お茶 味噌粥
21	金	誕生会	～入園・進級おめでとう～ 野菜粥 ささみの煮物・春野菜サラダ	いちご	鶏ミンチ ささみ	じゃが芋 無添加コンソメ	人参・玉葱・春キャベツ グリーンピース・新玉葱 スナップエンドウ・いちご	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
22	土		中華風煮 ささみと大根のサラダ	オレンジ	ささみ	鶏がらスープの素	白菜・人参・しいたけ 玉葱・大根・きゅうり オレンジ	お茶 バナナ	お茶 野菜粥
24	月		つくねの煮物 ツナサラダ なめこの味噌汁	バナナ	鶏ミンチ・豆腐 ひじき・ツナ 味噌・わかめ	片栗粉 鶏がらスープの素	玉葱・白菜・大根 きゅうり・なめこ・青葱 バナナ・人参・コーン	お茶 オレンジ	お茶 中華粥
25	火		鶏団子・スナップエンドウ 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華スープ	りんご	鶏ミンチ 豆腐・味噌	パン粉・春雨 鶏がらスープの素	スナップエンドウ・人参 きゅうり・チンゲン菜 りんご	お茶 バナナ	お茶 豆腐粥
26	水	リトミック(年中)	ミートスパゲティー もやしのおかか和え レタススープ	なつみ	鶏ミンチ かつお節	スパゲティー ケチャップ・さつま芋 無添加コンソメ	玉葱・人参・トマト缶 もやし・コーン・レタス えのき・なつみ	お茶 りんご	お茶 洋風粥
27	木	避難・消火訓練	鯛の煮付け かぼちゃサラダ けんちん汁	バナナ	鯛・ささみ 豆腐	じゃが芋	かぼちゃ・人参・大根 きゅうり・ごぼう・バナナ	お茶 なつみ	お茶 根菜粥
28	金		ジャーマンポテト ひじきの煮物 キャベツの味噌汁	青りんご	鶏ミンチ ひじき・大豆 鶏むね肉	じゃが芋 鶏がらスープの素	玉葱・人参・キャベツ さやいんげん・しめじ 青りんご	お茶 バナナ	お茶 野菜粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお願いします。

