

令和6年 4月 離乳食献立表（午後食）

本郷ゆうし保育園

日	曜	7～8ヶ月頃 (中期)	9～11ヶ月頃 (後期)	12～15ヶ月頃 (完了期)	16ヶ月頃～ (乳児食)
1	月	おかゆ あさつきのスープ 白身魚のあんかけ煮 大根と人参の煮物	かたがゆ あさつきのスープ 白身魚のあんかけ煮 大根と人参の煮物	おかかおにぎり あさつきのスープ 白身魚と野菜のあんかけ煮	おかか焼きおにぎり
2	火	おかゆ 白菜のすまし汁 ツナと人参の煮物 じゃが芋と青菜の煮物	かたがゆ 白菜のすまし汁 ツナと人参の煮物 じゃが芋と青菜の煮物	ゆかりおにぎり 白菜のすまし汁 ツナと野菜の煮物	ツナカレートースト
3	水	おかゆ あさつきのすまし汁 しらすと大根の煮物 青菜とさつま芋の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 しらすと大根の煮物 青菜とさつま芋の煮物	青のりおにぎり あさつきのすまし汁 しらすと野菜の煮物	たけのこごはん
4	木	おかゆ ねぎのすまし汁 豆腐と青菜の煮物 人参とかぼちゃの煮物	かたがゆ ねぎのすまし汁 豆腐と青菜の煮物 人参とかぼちゃの煮物	ワカメおにぎり ねぎのすまし汁 豆腐と野菜の煮物	豆腐ガトーショコラ
5	金	おかゆ キャベツのすまし汁 鮭のあんかけ煮 じゃが芋とブロッコリーの煮物	かたがゆ キャベツのすまし汁 鮭のあんかけ煮 じゃが芋とブロッコリーの煮物	きなこおにぎり キャベツのすまし汁 鮭と野菜のあんかけ煮	スパゲティナポリタン
6	土	おかゆ 白菜のすまし汁 しらすと人参の煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ 白菜のすまし汁 しらすと人参の煮物 さつま芋の煮物	おかかおにぎり 白菜のすまし汁 しらすと野菜の煮物	シュガートースト
8	月	おかゆ あさつきのみそ汁 白身魚と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	かたがゆ あさつきのみそ汁 白身魚と人参の煮物 ブロッコリーの煮物	ゆかりおにぎり あさつきのみそ汁 白身魚と野菜の和え物	チキンライスのおにぎり
9	火	おかゆ ねぎのすまし汁 豆腐の煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物	かたがゆ ねぎのすまし汁 豆腐の煮物 ブロッコリーとさつま芋の煮物	ワカメおにぎり ねぎのすまし汁 豆腐と野菜の煮物	新じゃがふかし
10	水	おかゆ 玉ねぎのスープ しらすとかぶの煮物 さつま芋の煮物	かたがゆ 玉ねぎのスープ しらすとかぶの煮物 さつま芋の煮物	青のりおにぎり 玉ねぎのスープ しらすと野菜の煮物	よもぎ蒸しパン
11	木	おかゆ あさつきのすまし汁 鮭と青菜の煮物 じゃが芋の煮物	かたがゆ あさつきのすまし汁 鮭と青菜の煮物 じゃが芋の煮物	おかかおにぎり あさつきのすまし汁 鮭と野菜の煮物	11日：フルーツ入りゼリー 25日：こいのぼりサブシ
12	金	おかゆ 白菜のみそ汁 しらすとさつま芋の煮物 かぶの煮物	かたがゆ 白菜のみそ汁 しらすとさつま芋の煮物 かぶの煮物	すりごまおにぎり 白菜のみそ汁 しらすと野菜の煮物	さつま芋餅のごま揚げ
13	土	おかゆ ねぎのすまし汁 豆腐とかぼちゃの煮物 人参の煮物	かたがゆ ねぎのすまし汁 豆腐とかぼちゃの煮物 人参の煮物	ワカメおにぎり ねぎのすまし汁 豆腐と野菜の煮物	ツナおにぎり
15	月	おかゆ 大根のスープ 鮭とじゃが芋の煮物 白菜の煮物	かたがゆ 大根のスープ 鮭とじゃが芋の煮物 白菜の煮物	きなこおにぎり 大根のスープ 鮭と野菜の和え物	マカロニきなこ
30	火				
		主食 大さじ3 汁物 5 おかず 2 おかず 2	主食 大さじ3 汁物 5 おかず 3 おかず 3	主食 大さじ3 汁物 7 主菜 3	ごはん類 60g パン類 30～40g 汁物 120cc

☆完了期食では朝の水分補給時に牛乳を提供しますが、その他の食事形態・時間帯・食事時には麦茶を提供します。

☆中期食からは、果物（りんご等）を提供します。

☆豚肉・鶏肉はひき肉を、完了期食に使用するきゅうり・トマトは皮をむいてボイルしたものを使用しています。

☆16ヶ月から提供するパン・麺・マカロニ・粉菓子類は、米粉を使用しています。