

# 令和4年 3月 離乳食献立表

保育課

日	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	
1 ・ 15 ・ 火	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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(キャベツ・玉ね ぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 鮭と玉ねぎの煮物(鮭・玉ねぎ・だし汁・で んぶん) キャベツの汁もの(キャベツ・だ し汁)	かた粥 鮭のマヨネーズ焼き(マヨネーズ 少量) キャベツのゴマ和え(ごま よくする) もやしのみそ汁(もやし 細かく刻む、油揚げ除く)	軟飯 鮭のマヨネーズ焼き(マヨネーズ少 量) キャベツのゴマ和え(ごまよくす る) もやしのみそ汁(もやし細 かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米・小松菜)	育児用ミルク 豚肉と小松菜かた粥(ごぼう除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうの軟飯
2 ・ 16 ・ 水	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
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児 用ミルク・でんぶん) 煮野菜 (人参・玉ねぎ・じゃがいも・だ し汁・でんぶん) 育児用ミル ク	お粥 鶏肉と野菜のミルク煮(鶏ささみ・ジャガ イモ・人参・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぶ ん) 春雨とわかめの汁もの(春雨(軟ら かく)・わかめ(よく洗う)だし汁) 育児用ミル ク	かた粥 オーロラシチュー(ケチャップ少量 く) 甘酢和え(春雨軟らかく煮る、わか めよく洗う、しらす湯通し)	軟飯 オーロラシチュー(ケチャップ少量) 甘酢和え(春雨軟らかく煮る、わか めよく洗う、しらす湯通し)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク コーン粥(米・クリームコーンうらごし。育児 用ミルク)	育児用ミルク コーン粥(米・クリームコーンうらご し。育児用ミルク、塩少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 コーンマフィン
4 ・ 18 ・ 金	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
	昼食	つぶし粥 豆腐のだし煮(豆腐・だし 汁・でんぶん) 煮野菜(キャベ ツ・人参・だし汁・でんぶん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・ でんぶん) 春雨の汁もの(春雨(軟らか く)・キャベツ・人参・だし汁)	かた粥 マーボー豆腐(ニンニク・生姜・ケ チャップ少量、パプリカ除く) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし 細かく刻む、ハム少量)	軟飯 マーボー豆腐(ニンニク・生姜・ケ チャップ少量) 春雨スープ(春雨軟らかく、もやし細 かく刻む、ハム少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 清見オレンジ水煮 乳児用せんべい・乳児用ビスケット	育児用ミルク 清見オレンジ 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 清見オレンジ せんべい ビスケット
5 ・ 19 ・ 土	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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・ じゃがいも・だし汁・でんぶん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・じゃがい も・だし汁・でんぶん) 玉ねぎとわかめの 汁もの(玉ねぎ・わかめ(よく洗う)・だし汁)	かた粥 肉じゃが(グリーンピース薄皮除くま たは抜く、カレー粉除く、ケチャップ 少量) 玉ねぎとわかめのみそ汁 (わかめよく洗う)	軟飯 肉じゃが(グリーンピース薄皮除くま たは抜く、カレー粉・ケチャップ少量) 玉 ねぎとわかめのみそ汁(わかめよく 洗う)
	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 く)・きなこ・育児用ミルク)	育児用ミルク マカロニアベかわ(マカロニ軟らか く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 マカロニアベかわ(マカロニ軟らかく)
7 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶ ん) 煮野菜(小松菜葉先・ 白菜・大根・だし汁・でんぶん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・小松菜・人参・ だし汁・でんぶん) 白菜と大根の汁もの (白菜・大根・だし汁)	かた粥 豚肉と小松菜の炒め物(卵全卵 1/3量まで、しょうが少量、タケノコ除 く、春雨軟らかく、もやし刻む) 白菜と大根のみそ汁	軟飯 豚肉と小松菜の炒め物(卵全卵2/3 量まで、しょうが少量、春雨軟らかく、 もやし刻む) 白菜と大根のみそ汁
	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又は麦茶 マカロニアベかわ(マカロニ軟らかく)
8 ・ 22 ・ 火	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
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐だし煮(凍り豆腐・ だし汁・でんぶん) 煮野菜(さ つまいも・人参・玉ねぎ・だし 汁・でんぶん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・キャベ ツ・人参・だし汁・でんぶん) さつまいもと玉ねぎの汁もの(さつまい も・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め さつまいもと長ねぎの汁物
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク ふりかけ入りかた粥 (さくらえび粉状、ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ふりかけ入り軟飯 (さくらえび粉状、ごまよくする)
9 ・ 23 ・ 水	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
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児 用ミルク・でんぶん) 煮野菜(玉 ねぎ・キャベツ・だし汁・でんぶ ん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ・育児用 ミルク・でんぶん) マカロニと野菜の煮 物(マカロニ(軟らかく)・玉ねぎ・ピーマン・だ し汁・でんぶん) キャベツの汁もの(キャ ベツ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(ニンニク少 量) マカロニソテー(マカロニ軟ら かく) キャベツとえのきの汁物 (えのきだけ刻む)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(ニンニク少 量) マカロニソテー(マカロニ軟ら かく) キャベツとえのきの汁物(え のきだけ刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥(米・玉ねぎ)	育児用ミルク チーズクラッカー (クリームチーズ抜く、ジャム少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チーズクラッカー (クリームチーズ抜く、ジャム少量)
10 ・ 24 ・ 木	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
	昼食	つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆 腐・だし汁・でんぶん) 煮野 菜(人参・玉ねぎ・だし汁・で んぶん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・人参・ 里いも・だし汁・でんぶん) 豆腐とわかめ の汁もの(わかめ(よく洗う)・玉ねぎ・だ し汁) 育児用ミルク	かた粥 ちくぜん煮(こんにやく・たけのこ・ご ぼう除く) 豆腐とわかめのみそ 汁(わかめよく洗う)	軟飯 ちくぜん煮(こんにやく除く) 豆腐とわかめのみそ汁(わかめよく 洗う)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク ひじき粥(米・ひじき(よく戻す))	育児用ミルク ひじき入りドライカレーかた粥 (ニンニク少量、カレー粉除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ひじき入りドライカレー軟飯 (ニンニク・カレー粉少量、)



11 ・ 25 ・ 金	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
	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(玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	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・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 人参の汁もの(人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 生揚げのケチャップ炒め(生揚げ外側・ソース除く、ベーコン・ケチャップ少量) 人参ともやしのみそ汁(もやし刻む)	軟飯 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・ケチャップ少量) 人参ともやしのみそ汁(もやし刻む)
12 ・ 26 ・ 土	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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・玉ねぎ・キャベツ・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) 育児用ミルク	かた粥 豚肉のみそ炒め じゃがいもと人参のスープ	軟飯 豚肉のみそ炒め じゃがいもと人参のスープ
14 ・ 28 ・ 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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・じゃがいも・小松菜葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏ささみと野菜の煮物(鶏ささみ・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん) じゃがいもと小松菜の汁もの(ジャガイモ・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(ニンニク・しょうが少量) じゃがいもと小松菜のみそ汁	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(ニンニク・しょうが少量) じゃがいもと小松菜のみそ汁
17 ・ 木	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
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・かぶ根だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鶏肉と野菜の煮物(鶏ささみ・人参・じゃがいも・だし汁・でんぷん) かぶと玉ねぎの汁もの(かぶ・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 いりどり(こんにやく・たけのこ・ごぼう除く) かぶと玉ねぎのみそ汁	軟飯 いりどり(こんにやく除く) かぶと玉ねぎのみそ汁
29 ・ 火	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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク ゴマと青のりのかた粥(ごまよくする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ゴマと青のりの軟飯(ごまよくする)
30 ・ 水	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
	昼食	つぶし粥(きなこ入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(白菜・玉ねぎ・人参だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 魚と野菜のミルク煮(白身魚・玉ねぎ・育児用ミルク・でんぷん) 白菜の汁もの(白菜・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥(きなこふりかけ入り) ミートローフ(ケチャップ少量) 白菜のスープ	軟飯(きなこふりかけ入り) ミートローフ(ケチャップ少量) 白菜のスープ
31 ・ 木	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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク しらす粥(米・しらす干し(湯通し))	育児用ミルク しらすご飯のかた粥(米・しらす干し湯通し)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しらすご飯の軟飯(米・しらす干し湯通し)
誕生会	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
	昼食	つぶし粥(のり入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・キャベツ葉先・キュウリ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(のり入り) 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) わかめの汁もの(わかめ(よく洗う)・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 白いんげん豆のトマト煮(ベーコン・ケチャップ少量、ソース除く) 大根とあおなの汁物	軟飯 白いんげん豆のトマト煮(ベーコン・ケチャップ・ソース少量) 大根とあおなの汁物
誕生会	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
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	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)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シュガートースト(シナモン少量)

