

お弁当 23日(木)

令和8年4月分 離乳食献立表

	1・15(水)	2・30(木)	3・16(金)(木)	4(土)	6・20(月)	7・21(火)
前期	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 大根 10g じゃが芋 15 人参 8 出し汁 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 10g 人参 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 豆腐のくず煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐つぶし 20g 出し汁、片栗粉 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 10g はくさい 10 出し汁 みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 10g 玉ねぎ 10 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 5g 人参 5 じゃが芋 10 玉ねぎ 5 出し汁 みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 大根 10g 人参 5 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 10倍がゆ 30~40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐つぶし 15g はくさい 15 人参 5 玉ねぎ 5 出し汁 トマトの煮浸し <ul style="list-style-type: none"> トマト湯むき 10g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 魚のすり流し煮 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚すりつぶし 10g 出し汁、片栗粉 煮浸し <ul style="list-style-type: none"> はくさい 10g 人参 5 出し汁 すまし汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 10g 玉ねぎ 5 出し汁
中期	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 鶏肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉すりみ 10g 大根 15 じゃが芋 25 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 15g きゅうり 10 人参 8 出し汁、しょうゆ、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 鶏肉のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ はくさいサラダ <ul style="list-style-type: none"> はくさい 15g 人参 5 きゅうり 10 酢、砂糖、しょうゆ みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 15g 玉ねぎ 15 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g 人参 5 じゃが芋 20 玉ねぎ 5 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 大根 20g 人参 8 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐つぶし 30 人参 8 玉ねぎ 15 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 野菜スープ <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g はくさい 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ フレンチサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 15g きゅうり 10 トマト湯むき 10 出し汁、酢、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 魚のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 10g はくさい 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ すまし汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 20g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ
後期 完了期	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 鶏肉と野菜煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉みじん 15g 大根 20 じゃが芋 30 人参 12 出し汁、砂糖、しょうゆ ごま和え <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 20g きゅうり 15 人参 8 出し汁、すりごま、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 鶏肉のほぐし煮 <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉ほぐし 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ はくさいサラダ <ul style="list-style-type: none"> はくさい 20g 人参 5 きゅうり 15 酢、砂糖、しょうゆ みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 20g 玉ねぎ 20 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g おから入り煮物 <ul style="list-style-type: none"> おから 20g 人参 10 玉ねぎ 10 出し汁、砂糖、しょうゆ 豚汁 <ul style="list-style-type: none"> 豚肉(赤身)みじん 10g 大根 15 人参 10 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい <ul style="list-style-type: none"> 全がゆ(軟飯) 90(90)g 豚肉(赤身)みじん 15 人参 10 玉ねぎ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉だんごスープ <ul style="list-style-type: none"> ミンチ(赤身) 15g 玉ねぎ 5 はくさい 20 人参 10 出し汁、しょうゆ フレンチサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 20g きゅうり 10 トマト湯むき 15 出し汁、酢、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 煮魚 <ul style="list-style-type: none"> 白身魚 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし <ul style="list-style-type: none"> チンゲンサイ 15g はくさい 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ すまし汁 <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 30g 玉ねぎ 10 出し汁、しょうゆ

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和8年4月分 離乳食献立表

	8・22(水)	9(木)	10・24(金)	11(土)	13・27(月)	14・28(火)
前期	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 20g じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 煮浸し 小松菜葉先 5g 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 2g 人参 5 キャベツ 10 出し汁 みそ汁 玉ねぎ 10g 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 20g じゃが芋 10 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 煮浸し キャベツ 10g きゅうり 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 10倍がゆ 30~40g 豆腐つぶし 20 人参 5 玉ねぎ 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g つぶし煮 豆腐 30g じゃが芋 15 玉ねぎ 5 人参 5 ブロッコリー 5 出し汁 煮浸し 人参 5g キャベツ 10 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> つぶしがゆ 30~40g 豆腐のくず煮 豆腐 20g 人参 5 出し汁、片栗粉 つぶし煮 大根 10g 人参 5 出し汁
中期	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 新じゃがいもと玉ねぎの煮物 豆腐 30g じゃがいも 20 玉ねぎ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ、みりん 和え物 小松菜 15g もやし 5 出し汁、しょうゆ、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g ふと野菜煮 豆腐 3g キャベツ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 玉ねぎ 15g そうめん 4 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜煮 豆腐 40g じゃが芋 20 玉ねぎ 20 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ 和え物 キャベツ 15g きゅうり 10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 7~5倍がゆ 50~80g 鶏肉すりみ 10 人参 8 玉ねぎ 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐と野菜のスープ煮 豆腐 40g じゃが芋 20 玉ねぎ 15 人参 5 ブロッコリー 10 出し汁、しょうゆ ツナサラダ ツナほぐし 5g 人参 5 キャベツ 10 きゅうり 12 出し汁、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐煮 豆腐 50g 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ 野菜煮 大根 15g 人参 10 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ
後期完了期	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 新じゃがいもと玉ねぎの煮物 牛肉(赤身)みじん 15g じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ、みりん 和え物 小松菜 20g もやし 10 出し汁、しょうゆ、砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 豚肉(赤身)みじん 15g キャベツ 30 もやし 15 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 玉ねぎ 20g そうめん 6 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g 肉と野菜煮 豚肉(赤身)すりみ 15g じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 15 出し汁、砂糖、しょうゆ しらす和え キャベツ 20g きゅうり 15 しらす干し 2 出し汁、酢、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(90)g 鶏肉みじん 15 人参 10 玉ねぎ 30 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g ポトフ 豆腐 50g じゃが芋 30 玉ねぎ 20 人参 10 ブロッコリー 20 出し汁、しょうゆ ツナサラダ ツナほぐし 10g 人参 5 キャベツ 10 きゅうり 12 マヨネーズ風調味料 	<ul style="list-style-type: none"> 全がゆ90 ~ 軟飯90g ミンチと豆腐煮 豆腐 70g 豚ミンチ(赤身) 15 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ 野菜の煮物 大根 25g 人参 10 すりごま、酢、砂糖、しょうゆ

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。

令和8年4月分 離乳食献立表

	17(金)	18(土)	25(土)			
前期	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ 10倍がゆ 30g 人参 5 魚のすり流し煮 白身魚すりつぶし 10g 出し汁、片栗粉 煮浸し はくさい 10g 人参 5 出し汁 みそ汁 ふ 1g 玉ねぎ 10 出し汁、みそ少し 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 10倍がゆ 30~40g 豆腐つぶし 20 玉ねぎ 10 人参 5 出し汁 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 10倍がゆ 30~40g 豆腐 20 人参 5 白菜 10 出し汁 			
中期	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ 7~5倍がゆ 40g 人参つぶし 10 魚のほぐし煮 白身魚ほぐし 25g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし ほうれん草 10g はくさい 15 人参 5 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 ふ 1.5g 玉ねぎ 15 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 7~5倍がゆ 50~80g 鶏肉すりみ 10 玉ねぎ 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 7~5倍がゆ 50~80g 豆腐 40 人参 8 白菜 20 出し汁、砂糖、しょうゆ 			
後期完了期	<ul style="list-style-type: none"> 人参がゆ ~ 軟飯 全がゆ(軟飯) 90(90)g 人参つぶし 20 煮魚 白身魚 35g 出し汁、砂糖、しょうゆ おひたし ほうれん草 15g はくさい 20 人参 8 出し汁、砂糖、しょうゆ みそ汁 ふ 2g 玉ねぎ 20 出し汁、みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(90)g 鶏肉みじん 15 玉ねぎ 30 人参 10 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g 	<ul style="list-style-type: none"> ぞうすい 全がゆ(軟飯) 90(90)g 豚肉(赤身)みじん 15 人参 10 白菜 30 出し汁、砂糖、しょうゆ くだもの 50g 			

※献立は、その日の都合により変更することがあります。

※献立はあくまで目安であり、子どもの体調等により提供する食材や形態・量は異なります。

★必要に応じて出し汁や片栗粉で調整すること。