

2021年度

4月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	木	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 シタス 胡瓜 トマト (ジャコ トマトジュース 小麦粉 マーガリン)	おかし	
2	金	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	麻婆豆腐風 サラダ	麻婆豆腐風 サラダ	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 (春雨 みそ)	おかし	
3	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	スパゲティー煮	スパゲティー煮	スパゲティー 鶏肉 玉ねぎ 人参	おかし	
5	月	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	あんかけごはん 清汁	とぼろ納豆丼 みそ汁	鶏肉 納豆 さつまいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	蒸しパン	
6	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉 玉ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	シュガートースト	
7	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚の煮物 けんちん汁風	白身魚の煮つけ けんちん汁風	白身魚 鶏肉 豆腐 里芋 大根 人参 ねぎ	さつまいものバター焼 き	
8	木	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	あんかけごはん 清汁	あんかけごはん 具沢山汁	鶏肉 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	おかし	
9	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン シチュー サラダ	食パン 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ 胡瓜 (小麦粉 マーガリン 牛乳 マヨネーズ ロールパン)	おかかごはん	
10	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン	おかし	
12	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚 豆腐 人参 玉ねぎ ねぎ	チーズスティッククッキー	
13	火	こしがゆ(おもゆ) かぶのペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜のみそ煮 切干大根と野菜の和え物	鶏肉 玉ねぎ 人参 胡瓜 かぶ わかめ (切干大根 みそ)	食パン	
14	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏肉と大豆の煮物 粉ふきいも	鶏肉と大豆のトマト煮 粉ふきいも	鶏肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ 人参 (トマトジュース)	バナナ・おかし	
15	木	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー煮 サラダ	スパゲティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参 (マヨネーズ)	ジャコごはん	
16	金	こしがゆ(おもゆ) ブロッコリーのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	おかし	
17	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	パンがゆ スープ	食パン スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー	おかし	
19	月	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	具沢山汁 南瓜の煮物	具沢山汁 南瓜の煮物	鶏肉 南瓜 豆腐 大根 人参 玉ねぎ ねぎ (みそ)	おかし	
20	火	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 小松菜 人参 大根 (みそ)	シュガートースト	
21	水	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 納豆あえ	鶏肉と野菜の煮物 納豆和え	鶏肉 豆腐 納豆 ふ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 (かつお節)	ホットケーキ	
22	木	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	鶏肉と野菜の煮物 豆乳スープ	鶏肉の照り焼き 豆乳スープ	鶏肉 豆乳 さつまいも 玉ねぎ 人参	オレンジ・おかし	
23	金	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ふ ほうれん草 大根 人参 ねぎ	おかし	
24	土	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ	おかし	
26	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と野菜の煮物	白身魚と野菜のみそ煮 大豆入りひじき煮	白身魚 大豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ ねぎ (ひじき みそ)	お好み焼き	
27	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具沢山うどん 野菜の煮物	具沢山うどん 野菜の煮物	鶏肉 うどん キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ	わかめおにぎり	
28	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜の和え物	鶏肉 大根 人参 胡瓜 キャベツ	さつまいもケーキ	
29	木	昭和の日					
30	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 シタス 胡瓜 (マヨネーズ)	クッキー	

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

