



# 令和2年度4月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
(栄養士 林 千智)

新入園児の皆様、ご入園おめでとうございます。  
当園は手作りの給食とおやつを提供しています。また、アレルギー対応等も行っていきますので、何かございましたら、ご連絡ください。  
離乳食の献立表は9～11ヶ月の後期食を記載しております。5～6ヶ月の初期食と7～8ヶ月の中期食は、献立表をもとに使用できる食材を選んで提供いたします。  
献立表は目安ですので、お子様の発育に合わせ個々に合った形態や固さで提供していきます。



| 日        | 曜日 | 献立名   |             | 主な材料   |
|----------|----|---|-------------|--|
|          |    | 午前食   | 午後食         |  |
| 1        | 水  | 軟飯 鶏肉の味噌煮 デザート<br>ほうれん草のくったり煮 麩のすまし汁          | 野菜うどん       | 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 麩 じゃが芋<br>長ねぎ 果物                   |
| 2<br>23  | 木  | 軟飯 豆腐の甘辛煮<br>南瓜の甘煮 味噌汁 デザート                   | 野菜粥         | 精白米 人参 玉ねぎ 豆腐 南瓜 じゃが芋<br>ほうれん草 もやし しいたけ えのき 果物         |
| 3        | 金  | 野菜うどん カレイのとろみ煮 ひじき煮<br>デザート                   | しらす粥        | 精白米 豆腐 人参 玉ねぎ うどん カレイ じゃが芋<br>ほうれん草 しらす もやし コーン 果物     |
| 4<br>18  | 土  | 鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー<br>もやしとキャベツの味噌汁 デザート     | ツナときのこのリゾット | 精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉<br>じゃが芋 鮭 もやし 若布 舞茸 キャベツ 果物    |
| 6<br>27  | 月  | 軟飯 鶏肉の甘辛煮<br>大根の納豆煮 野菜のすまし汁 デザート              | トースト        | 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 食パン じゃが芋<br>ほうれん草 大根 納豆 長ねぎ 果物           |
| 7<br>28  | 火  | トースト 鶏肉のトマト煮 キャベツのあん<br>とじ<br>もやしと青菜のスープ デザート | 野菜粥         | 精白米 玉ねぎ 人参 鶏肉 キャベツ ほうれん草<br>じゃが芋 もやし 小松菜 果物            |
| 8        | 水  | けんちんうどん カレイの甘辛煮<br>青菜のくったり煮 デザート              | 人参粥         | 精白米 カレイ じゃが芋 うどん 人参 玉ねぎ<br>小松菜 牛蒡 ほうれん草 果物             |
| 9        | 木  | 軟飯 カレイの甘辛煮 野菜煮<br>きのこ汁 デザート                   | 野菜粥         | 精白米 人参 玉ねぎ カレイ ほうれん草<br>じゃが芋 牛蒡 里芋 大根 果物               |
| 10       | 金  | 軟飯 鶏肉のとろみ煮 コンソメスープ<br>切り干し大根のくったり煮 デザート       | 野菜うどん       | うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 精白米 ほうれん草<br>じゃが芋 切干大根 果物                |
| 11<br>25 | 土  | 野菜粥 筑前煮<br>じゃが芋と若布の味噌汁 デザート                   | 鶏ごぼうの炊き込みご飯 | 精白米 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 鶏肉 大根<br>じゃが芋 いんげん 若布 牛蒡 椎茸 里芋 果物 |
| 13       | 月  | 軟飯 カレイの甘辛煮 ツナのとろみ煮<br>野菜の味噌汁 デザート             | 野菜うどん       | 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋<br>ツナ 大根 ほうれん草 果物 うどん キャベツ    |
| 14       | 火  | 軟飯 鶏肉と豆腐のつくね煮 デザート<br>野菜のあん<br>とじ わかめのスープ     | 芋粥          | 精白米 玉ねぎ 人参 豆腐 さつま芋 鶏肉<br>じゃが芋 若布 大根 えのき 果物             |
| 15       | 水  | トースト じゃが芋のそぼろ煮 野菜煮<br>アスパラのスープ                | トースト        | 精白米 カレイ 人参 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜<br>トマト 大根 長ねぎ 果物               |
| 16       | 木  | 軟飯 鶏肉のとろみ煮 野菜煮<br>じゃが芋の味噌汁 デザート               | しらす粥        | 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 じゃが芋<br>精白米 ほうれん草 しらす               |
| 17       | 金  | ほうれん草うどん 鶏肉の甘辛煮<br>キャベツの出汁煮 若布スープ デザート        | 芋粥          | 精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ うどん じゃが芋<br>キャベツ ほうれん草 若布 果物             |
| 20       | 月  | トースト 鶏肉のつくね煮<br>野菜の出汁煮 きのこのスープ デザート           | 野菜粥         | 食パン 鶏肉 人参 玉ねぎ 精白米 ほうれん草<br>ひじき 胡瓜 キャベツ 果物              |
| 21       | 火  | 軟飯 豆腐のとろみ煮 野菜のコロコロ煮<br>野菜の味噌汁 デザート            | 青菜粥         | 精白米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋<br>アスパラ ひじき ほうれん草 果物                |
| 22       | 水  | 軟飯 じゃが芋の鶏肉煮<br>ほうれん草の出汁煮<br>いんげんともやしの味噌汁 デザート | 豆腐うどん       | 精白米 玉ねぎ 人参 鶏肉 うどん 豆腐 ほうれん草<br>じゃが芋 いんげん もやし じゃが芋 果物    |
| 24       | 金  | 野菜うどん カレイの甘辛煮<br>キャベツのみそ煮 デザート                | 野菜粥         | 精白米 カレイ うどん 人参 玉ねぎ じゃが芋<br>ほうれん草 キャベツ 大根 果物            |
| 30       | 木  | 軟飯 納豆煮 デザート<br>野菜の出汁煮 キャベツの味噌汁                | 人参粥         | 精白米 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 じゃが芋<br>キャベツ コーン 牛蒡 果物             |

※離乳食の献立は後期食を記載しています。  
初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。