



令和5年度4月離乳食献立予定表

あゆみ保育園
(給食 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
行っていますので、何かございましたら、ご連絡ください。
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	初期 (1回食となります)	中期 (午後食はありません)		後期		
		メニューと食材	メニュー	食材	昼食	午後食	食材
1	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	柔らか鶏のお粥 彩り野菜の汁椀 だし汁 デザート	精白米 玉ねぎ 人参 鶏肉 さやいんげん じゃが芋 バナナ	鮭とほうれん草の雑炊 筑前煮 豆腐と若布の味噌汁 デザート	鶏ごぼうの炊き込みご飯	精白米 鮭 ほうれん草 人参 若布 玉ねぎ 大根 いんげん 里芋 椎茸 牛蒡 鶏肉 バナナ
15							
3	月	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 南瓜の煮物 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 南瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉の甘辛煮 南瓜とひじきの煮物 豆腐のくずし汁 デザート	野菜粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 じゃが芋 ひじき ほうれん草 豆腐 ブロッコリー バナナ
24							
4	火	10倍粥ペースト 人参ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 野菜の柔らか煮 だし汁 デザート	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 胡瓜 バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜の柔らか煮 オニオンスープ デザート	豆腐粥	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 胡瓜 豆腐 精白米 バナナ
25							
5	水	10倍粥ペースト 大根ペースト	うどん粥 カレイのとりみ煮 大根の出汁煮 だし汁 デザート	うどん カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 大根 南瓜 ほうれん草 バナナ	野菜うどん カレイの和風煮 大根の出汁煮 デザート	野菜粥	うどん カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 大根 南瓜 ほうれん草 精白米 バナナ 白菜 ねぎ
6	木	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	7倍粥 豆腐のとりみ煮 南瓜煮 だし汁 デザート	精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 キャベツ バナナ	5倍粥 豆腐のツナ煮 南瓜煮 きのこ小松菜の味噌汁 デザート		精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 キャベツ 大根 ツナ うどん バナナ 小松菜 椎茸
7	金	10倍粥ペースト さつま芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 野菜の柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 さつま芋 バナナ	5倍粥 鶏肉とさつま芋の煮物 小松菜のくつたり煮 野菜のすまし汁 デザート	うどん粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 さつま芋 小松菜 ねぎ うどん バナナ ビーマン
8	土	10倍粥ペースト 人参ペースト	さつま芋と南瓜のお粥 白身魚と野菜の洋風煮込み だし汁 バナナ	精白米 人参 南瓜 鰯 豆乳 さつま芋 りんご 玉ねぎ じゃが芋 バナナ	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ		精白米 鶏肉 鮭 玉ねぎ 人参 若布 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 舞茸 ツナ バナナ
22						ツナときのこのリゾット	
10	月	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 野菜の柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 胡瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉の味噌煮 野菜の柔らか煮 コンソメスープ デザート	人参粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 胡瓜 ビーマン バナナ
11	火	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 キャベツのくつたり煮 だし汁 デザート	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 キャベツ バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 キャベツのくつたり煮 若布のスープ デザート		食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 若布 えのき キャベツ バナナ ツナ 精白米
12	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜の柔らか煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 じゃが芋 胡瓜 南瓜 バナナ	5倍粥 カレイの味噌煮 野菜の柔らか煮 芋煮汁 デザート	うどん粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 じゃが芋 胡瓜 南瓜 牛蒡 ねぎ 小松菜 バナナ うどん
13	木	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 大根の出汁煮 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 納豆 じゃが芋 大根 南瓜 バナナ	5倍粥 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 大根の出汁煮 もやしの味噌汁 デザート		精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー ほうれん草 納豆 じゃが芋 もやし 大根 南瓜 バナナ
14	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	うどん粥 カレイの出汁煮 キャベツのくつたり煮 だし汁 デザート	うどん カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 納豆 南瓜 ほうれん草 キャベツ バナナ	野菜うどん カレイのとりみ煮 キャベツの味噌煮 デザート	青菜粥	うどん カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 もやし ほうれん草 キャベツ 精白米 バナナ
17	月	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 南瓜 じゃが芋 バナナ	5倍粥 カレイのおろし煮 野菜のひじき煮 南瓜の味噌汁 デザート		精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 南瓜 じゃが芋 ブロッコリー ひじき 大根 椎茸 うどん バナナ さつま芋
18	火	10倍粥ペースト ブロッコリーペースト	うどん粥 鶏肉のとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 ほうれん草 南瓜 バナナ	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 デザート	野菜粥	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 ほうれん草 南瓜 精白米 トマト しめじ アスパラ もやし 小松菜 バナナ ビーマン
19	水	10倍粥ペースト じゃが芋ペースト	7倍粥 豆腐のとりみ煮 野菜の出汁煮 だし汁 デザート	精白米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 バナナ	5倍粥 豆腐のとりみ煮 野菜の出汁煮 野菜スープ デザート		精白米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー じゃが芋 椎茸 ほうれん草 バナナ うどん
20	木	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜のしらす煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 玉ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 大根 しらす ほうれん草 バナナ	5倍粥 カレイのとりみ煮 野菜のしらす煮 野菜の味噌汁 デザート	芋粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー じゃが芋 牛蒡 大根 胡瓜 ほうれん草 椎茸 バナナ
21	金	10倍粥ペースト ほうれん草ペースト	パン粥 鶏肉のとりみ煮 ほうれん草の出汁煮 だし汁 デザート	食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 キャベツ バナナ	トースト 鶏肉の洋風煮 ほうれん草の出汁煮 若布のスープ デザート		食パン 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 南瓜 ほうれん草 若布 精白米 キャベツ バナナ
26	水	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 鶏肉のとりみ煮 野菜の煮物 だし汁 デザート	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 バナナ	5倍粥 鶏肉の味噌煮 切干大根の柔らか煮 アスパラのスープ デザート	青菜粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 切干大根 アスパラ ねぎ バナナ
27	木	10倍粥ペースト 南瓜ペースト	うどん粥 豆腐のとりみ煮 ほうれん草の出汁煮 だし汁 デザート	うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 南瓜 バナナ	野菜うどん 豆腐の甘辛煮 ほうれん草の出汁煮 デザート		うどん 豆腐 玉ねぎ 人参 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 ほうれん草 南瓜 精白米 ひじき 小松菜 バナナ
28	金	10倍粥ペースト 人参ペースト	7倍粥 カレイのとりみ煮 野菜煮 だし汁 デザート	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 じゃが芋 ほうれん草 鮎 バナナ	5倍粥 カレイのとりみ煮 野菜煮 青菜と鮎の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー じゃが芋 鮎 小松菜 牛蒡 ほうれん草 椎茸 バナナ