

献立表

2020年4月

佐助保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1水	お赤飯 かじきの照り焼き キャベツと胡瓜の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	565.9(485.9) 28.6(25.2) 9.3(10.6) 2.1(1.7)	◎食パン 8枚切り、 米、もち米	かじき、絹ごし豆腐、 ◎スキムミルク、あず き(乾)、白みそ、い わし(煮干し)、白ごま、 ◎牛乳	キャベツ、きゅうり、 ◎いちごジャム、にん じん、ねぎ、塩こん ぶ、カットわかめ	しょうゆ、料理酒、み りん、食塩	牛乳 スキムミルク ココア ジャムサンド		
2木	ぎつねうどん 松風焼き 切干大根のサラダ	641.7(553.8) 28.5(25.5) 26.4(24.2) 1.9(1.9)	ゆでうどん、◎米、◎ 砂糖、マヨネーズ、砂 糖、片栗粉	◎牛乳、鶏むねひき肉、油 揚げ、豚ひき肉、◎チ ーズ、ベーコン、◎きな粉、 かつお節、白みそ、白ご ま、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、切り 干しだいこん	しょうゆ、みりん、料 理酒、酢、食塩、◎食 塩	麦茶 ベビーチーズ 牛乳 きな粉おにぎ り		
3金	ご飯(麦入り) 鶏の唐揚げ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	579.7(451.4) 24.2(18.2) 21.4(16.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、◎ゆ でそうめん、片栗粉、 マヨネーズ、押麦、油	◎牛乳、鶏もも肉 20 g、◎卵、白みそ、い わし(煮干し)、◎かつお 節、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、え のきだけ、◎えのきだけ、 ◎ねぎ、にんじん、コー ン缶、しょうが、◎きゅうり	しょうゆ、◎しょう ゆ、◎みりん、食塩、 ◎食塩	麦茶 スティック きゅうり 牛乳 卵ときのこの にゅう麺		
4土	ポテトサンド キャベツとソーセージのトマ トスープ バナナ	524.1(460.9) 14.5(14.7) 16.8(16.4) 2.5(2.3)	食パン 8枚切り、じゃ がいも、マヨネーズ、 油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、◎ チーズ、ウインナー	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、トマト	ケチャップ、コンソ メ、食塩、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 菓子 ヨーグルト		
6月	ご飯(麦入り) 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 大根のみそ汁	555.0(459.2) 21.8(17.8) 16.4(13.2) 1.6(1.3)	米、◎小麦粉、◎砂 糖、押麦、油、砂糖、 ごま油	豚肉(肩ロース)、◎牛 乳、◎スキムミルク、 白みそ、◎チーズ、油 揚げ、いわし(煮干し)	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、にんじん、 きゅうり、ピーマン、し ょうが、◎なつみかん	しょうゆ、酢、料理 酒、食塩、白こしょう	麦茶 夏みかん スキムミルク チーズ入り蒸 しパン		
7火	ご飯 鮭のごま味噌焼き 三色お浸し 根菜汁	493.0(458.7) 23.6(22.0) 5.7(8.2) 1.2(1.1)	米、◎菓子、砂糖	さけ、白みそ、いわし (煮干し)、油揚げ、すり ごま、かつお節、◎牛 乳	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、えのき だけ、ごぼう	料理酒、しょうゆ、本 みりん	牛乳 麦茶 ぶどうゼリー 菓子		
8水	ツナサンド 野菜たっぷりポトフ マカロニサラダ	556.2(481.7) 16.2(13.4) 22.7(18.3) 2.3(1.8)	マーガリンロール 55 g、◎米、じゃがい も、マヨネーズ、マカ ロニ、油、◎油、◎ご ま油、マーガリンロ ール	ツナ油漬缶、ウイン ナー、ハム、◎ペー コン、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、しめじ、 黄ピーマン、◎にんじん、 ◎コーン缶、◎たかな(た かな漬)、コーン缶、◎パ ナナ	しょうゆ、◎しょう ゆ、コンソメ、◎コン ソメ、食塩	麦茶 バナナ 麦茶 高菜チャーハ ン		
9木	ミートソーススパゲティ かぼちゃのサラダ チンゲン菜となるとのスープ	497.2(439.6) 17.5(16.7) 15.0(15.1) 2.1(2.0)	◎米、スパゲティ、マ ヨネーズ、油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ チーズ、なると、粉 チーズ、スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、チ ンゲンサイ、きゅうり、ホ ールトマト缶詰、にんじん、 セロリー、干しぶどう、ト マトピューレ	ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース、 食塩、コンソメ、白こ しょう	麦茶 ベビーチーズ 牛乳 わかめおにぎ り		
10金	ひじきご飯 鶏肉と野菜の旨煮 鮭とわかめのみそ汁 きよみオレンジ	513.2(414.6) 26.2(21.2) 11.6(9.3) 2.3(1.9)	◎ゆでうどん、米、 じゃがいも、砂糖、 油、焼酎	鶏もも小間切れ、豚ひき 肉、◎鶏もも小間切れ、 ◎スキムミルク、油揚げ、白 みそ、かつお節、いわし(煮 干し)、◎かつお節	オレンジ、たまねぎ、にん じん、だいのこ、◎にんじ ん、◎しめじ、◎えのきだ け、いんげん、ねぎ、ひじ き、カットわかめ、◎きゅ	しょうゆ、◎しょう ゆ、料理酒、本み りん、◎本みりん	麦茶 スティック きゅうり スキムミルク きのこうどん		
11土	イタリアンスパゲティ キャベツのスープ バナナ	492.1(449.9) 13.2(14.2) 14.1(14.6) 1.9(1.9)	スパゲティ、油	◎ヨーグルト(加糖)、◎ チーズ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、ピーマン、 コーン缶、にんじん	ケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、コ ンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 菓子 ヨーグルト		
13月	ピビンバ パイン入り甘酢 にら卵汁	525.9(435.9) 23.1(18.8) 11.3(9.0) 1.7(1.3)	米、◎小麦粉、◎さつ まいも、◎砂糖、押 麦、砂糖、ごま油、片 栗粉	鶏むねひき肉、卵、◎ 牛乳、◎スキムミル ク、かつお節、赤み そ、白ごま	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、パイン缶、にん じん、きゅうり、にら、に んにく、しょうが、◎なつ みかん	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 夏みかん スキムミルク さつまいも蒸 しパン		
14火	ご飯 鶏つくね ひじきの五目煮 小松菜としめじのみそ汁	435.9(413.0) 19.9(19.1) 10.4(12.0) 1.3(1.1)	米、しらたき、砂糖、 片栗粉	◎ヨーグルト(無糖)、鶏も もひき肉、木綿豆腐、押し 豆腐、白みそ、油揚げ、い わし(煮干し)、かつお節、 ◎牛乳	◎バナナ、◎みかん 缶、◎パイン缶、たま ねぎ、ごまつな、しめ じ、にんじん、いんげ ん、7じき	しょうゆ、みりん、料 理酒、白こしょう、食 塩	牛乳 麦茶 フルーツヨー グルト		
15水	たけのご飯 かじきの照り焼き キャベツと胡瓜の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	537.8(443.9) 28.8(24.9) 9.4(10.5) 2.2(1.7)	米、◎食パン 8枚切り	かじき、絹ごし豆腐、 ◎スキムミルク、白み そ、いわし(煮干し)、油 揚げ、かつお節、◎牛 乳	キャベツ、だいのこ、にん じん、きゅうり、◎いちご ジャム、しいたけ、ねぎ、 塩こんぶ、カットわかめ	しょうゆ、料理酒、み りん、食塩	牛乳 スキムミルク ココア ジャムサンド		
16木	ぎつねうどん 松風焼き 切干大根のサラダ	641.7(553.8) 28.5(25.5) 26.4(24.2) 1.9(1.9)	ゆでうどん、◎米、◎ 砂糖、マヨネーズ、砂 糖、片栗粉	◎牛乳、鶏むねひき肉、油 揚げ、豚ひき肉、◎チ ーズ、ベーコン、◎きな粉、 かつお節、白みそ、白ご ま、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ねぎ、切り 干しだいこん	しょうゆ、みりん、料 理酒、酢、食塩、◎食 塩	麦茶 ベビーチーズ 牛乳 きな粉おにぎ り		
17金	ご飯(麦入り) 鶏の唐揚げ ポテトサラダ キャベツのみそ汁	579.7(451.4) 24.2(18.2) 21.4(16.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、◎ゆ でそうめん、片栗粉、 マヨネーズ、押麦、油	◎牛乳、鶏もも肉 20 g、◎卵、白みそ、い わし(煮干し)、◎かつお 節、スキムミルク	キャベツ、きゅうり、え のきだけ、◎えのきだけ、 ◎ねぎ、にんじん、コー ン缶、しょうが、◎きゅうり	しょうゆ、◎しょう ゆ、◎みりん、食塩、 ◎食塩	麦茶 スティック きゅうり 牛乳 卵ときのこの にゅう麺		
18土	ポテトサンド キャベツとソーセージのトマ トスープ バナナ	524.1(460.9) 14.5(14.7) 16.8(16.4) 2.5(2.3)	食パン 8枚切り、じゃ がいも、マヨネーズ、 油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、◎ チーズ、ウインナー	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、トマト	ケチャップ、コンソ メ、食塩、白こしょう	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 菓子 ヨーグルト		
20月	ご飯(麦入り) 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 大根のみそ汁	555.0(459.2) 21.8(17.8) 16.4(13.2) 1.6(1.3)	米、◎小麦粉、◎砂 糖、押麦、油、砂糖、 ごま油	豚肉(肩ロース)、◎牛 乳、◎スキムミルク、 白みそ、◎チーズ、油 揚げ、いわし(煮干し)	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、だいこん、にんじん、 きゅうり、ピーマン、し ょうが、◎なつみかん	しょうゆ、酢、料理 酒、食塩、白こしょう	麦茶 夏みかん スキムミルク チーズ入り蒸 しパン		
21火	ご飯 鮭のごま味噌焼き 三色お浸し 根菜汁	493.0(458.7) 23.6(22.0) 5.7(8.2) 1.2(1.1)	米、◎菓子、砂糖	さけ、白みそ、いわし (煮干し)、油揚げ、すり ごま、かつお節、◎牛 乳	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、えのき だけ、ごぼう	料理酒、しょうゆ、本 みりん	牛乳 麦茶 ぶどうゼリー 菓子		
22水	ツナサンド 野菜たっぷりポトフ マカロニサラダ	556.2(481.7) 16.2(13.4) 22.7(18.3) 2.3(1.8)	マーガリンロール 55 g、◎米、じゃがい も、マヨネーズ、マカ ロニ、油、◎油、◎ご ま油、マーガリ ンロール 45g	ツナ油漬缶、ウイン ナー、ハム、◎ペー コン、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、しめじ、 黄ピーマン、◎にんじん、 ◎コーン缶、◎たかな(た かな漬)、コーン缶、◎パ ナナ	しょうゆ、◎しょう ゆ、コンソメ、◎コン ソメ、食塩	麦茶 バナナ 麦茶 高菜チャーハ ン		
23木	ミートソーススパゲティ かぼちゃのサラダ チンゲン菜となるとのスープ	497.2(439.6) 17.5(16.7) 15.0(15.1) 2.1(2.0)	◎米、スパゲティ、マ ヨネーズ、油	◎牛乳、豚ひき肉、◎ チーズ、なると、粉 チーズ、スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、チ ンゲンサイ、きゅうり、ホ ールトマト缶詰、にんじん、 セロリー、干しぶどう、ト マトピューレ	ケチャップ、しょう ゆ、ウスターソース、 食塩、コンソメ、白こ しょう	麦茶 ベビーチーズ 牛乳 わかめおにぎ り		
24金	子キンカレー りんごとマカロニのサラダ 人参ゼリー 飲むヨーグルト	684.7(615.5) 16.2(14.1) 22.4(18.1) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、◎菓 子、◎小麦粉、押麦、 マヨネーズ、マカロ ニ、砂糖、◎グラ ニュー糖、油	乳酸菌飲料、鶏もも肉、◎ 牛乳、◎生クリーム、◎パ ター、ツナ油漬缶、グリー ンピース(揚げ豆)、スキム ミルク	にんじん、たまねぎ、オレ ンジ天然果汁、きゅうり、 りんご、◎いちご、黄ピー マン、かんでん(粉)、に んにく	カレー粉、食塩	麦茶 菓子 麦茶 いちごスコー ン	お誕生日会	
25土	焼きうどん わかめスープ バナナ	468.4(411.2) 14.8(14.7) 11.7(11.9) 2.3(2.2)	ゆでうどん、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、豚 肩小間切れ、◎チ ーズ	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 カットわかめ	しょうゆ、みりん、コ ンソメ、食塩	麦茶 ベビーチーズ 麦茶 菓子 ヨーグルト		
27月	ピビンバ パイン入り甘酢 にら卵汁	525.9(435.9) 23.1(18.8) 11.3(9.0) 1.7(1.3)	米、◎小麦粉、◎さつ まいも、◎砂糖、押 麦、砂糖、ごま油、片 栗粉	鶏むねひき肉、卵、◎ 牛乳、◎スキムミル ク、かつお節、赤み そ、白ごま	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、パイン缶、にん じん、きゅうり、にら、に んにく、しょうが、◎なつ みかん	しょうゆ、酢、食塩	麦茶 夏みかん スキムミルク さつまいも蒸 しパン		
28火	ご飯(麦入り) 鶏つくね ひじきの五目煮 小松菜としめじのみそ汁	435.9(413.0) 19.9(19.1) 10.4(12.0) 1.3(1.1)	米、しらたき、砂糖、 片栗粉	◎ヨーグルト(無糖)、鶏も もひき肉、木綿豆腐、押し 豆腐、白みそ、油揚げ、い わし(煮干し)、かつお節、 ◎牛乳	◎バナナ、◎みかん 缶、◎パイン缶、たま ねぎ、ごまつな、しめ じ、にんじん、いんげ ん、ひじき	しょうゆ、みりん、料 理酒、白こしょう、食 塩	牛乳 麦茶 フルーツヨー グルト		
30木	焼きそば 酸味スープ さつま芋とハムのサラダ	587.3(511.8) 20.0(18.7) 20.5(19.5) 2.3(2.2)	焼きそばめん、さつま いも、◎米、マヨネ ーズ、油、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚肩小 間切れ、◎チーズ、卵、ハ ム、◎生クリーム、◎ペ ーコン、干しえび、スキムミ ルク、◎粉チーズ	キャベツ、もやし、にんじ ん、◎たまねぎ、きゅう り、◎にんじん、ねぎ、 しめじ、干ししいたけ、あ おのり	焼きそばソース、し ょうゆ、酢、コンソメ、 食塩、◎食塩、◎コン ソメ	麦茶 ベビーチーズ 牛乳 きのこリソッ ト		

離乳食献立表

＜後期食＞
佐助保育園

2020年4月

	後期 (9~11か月頃)		食材		備考
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 水	固がゆ かじきの照り焼き キャベツと胡瓜の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも ミルク ジャムサンド (耳なし)	米/カシキ、しょうゆ、みりん、酒/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ/絹ごし豆腐、ねぎ、カットわかめ、煮干し、白みそ	じゃがいも 食パン、いちごジャム	
2 木	煮込みうどん 松風焼き 切干大根のサラダ	ベビーチーズ ミルク きな粉おじや	ゆでうどん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩/鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、白みそ、片栗粉、砂糖、酒、しょうゆ、白ごま/切干大根、キャベツ、にんじん、ベーコン、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖、スキムミルク	ベビーチーズ 米、きな粉、砂糖、食塩	
3 金	固がゆ 鶏の唐揚げ (湯通し) ポテトサラダ キャベツのみそ汁	スティック胡瓜 ミルク 卵ときのこのにゅう麺	米/鶏肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩、スキムミルク/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し	きゅうり ゆでうどん、卵、えのきたけ、ねぎ、かつお節、っしょうゆ、みりん、食塩	
4 土	ポテトサンド (耳なし) キャベツのトマトスープ バナナ	ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子、ヨーグルト	食パン、じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、砂糖、食塩/キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、食塩、油/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/ヨーグルト	
6 月	固がゆ 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 大根のみそ汁	夏みかん ミルク チーズ入り蒸しパン	米/豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、生姜、しょうゆ、砂糖、油、酒/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢/大根、油揚げ、白みそ、煮干し	夏みかん 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、チーズ	
7 火	固がゆ 鮭のごま味噌焼き 三色お浸し 根菜汁	じゃがいも ミルク 乳児用菓子、ヨーグルト	米/鮭、白みそ、みりん、砂糖、酒、すりごま/ほうれん草、にんじん、えのきたけ、かつお節、しょうゆ/大根、にんじん、ごぼう、油揚げ、煮干し、白みそ	牛乳 乳児用菓子/ヨーグルト	
8 水	ツナサンド (耳なし) 野菜たっぷりポトフ マカロニサラダ	バナナ ミルク 高菜チャーハン	食パン、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩/じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、食塩、油/マカロニ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ハム、マヨネーズ、スキムミルク	バナナ 米、人参、コーン缶	
9 木	煮込みうどん かぼちゃのサラダ チンゲン菜のスープ	ベビーチーズ ミルク わかめおじや	ゆでうどん、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、油、しょうゆ/かぼちゃ、胡瓜、レーズン、マヨネーズ、食塩、スキムミルク/チンゲン菜、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、かつお節	ベビーチーズ 米、わかめご飯の素	
10 金	ひじきおじや 鶏肉と野菜の旨煮 麩とわかめのみそ汁 きよみオレンジ	スティック胡瓜 ミルク きのこうどん	米、酒、しょうゆ、かつお節、豚ひき肉、にんじん、油揚げ、ひじき、みりん、砂糖/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、油、かつお節/ねぎ、カットわかめ、麩、煮干し、白みそ/清見オレンジ	きゅうり ゆでうどん、鶏肉、しめじ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、みりん、かつお節	
11 土	イタリアンスパゲティ キャベツのスープ バナナ	ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子、ヨーグルト	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩/キャベツ、コーン缶、しょうゆ、食塩、かつお節/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/ヨーグルト	
13 月	固がゆ ピピンパの具 野菜甘酢 にら卵汁	夏みかん ミルク さつまいも蒸しパン	米/鶏ひき肉、生姜、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油、白ごま、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油/キャベツ、きゅうり、食塩、酢、砂糖/にら、卵、片栗粉、かつお節、しょうゆ、食塩	夏みかん 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、さつまいも	
14 火	固がゆ 鶏つくね ひじきの五目煮 小松菜としめじのみそ汁	スティックにんじん ミルク フルーツヨーグルト	米/鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/ひじき、油揚げ、にんじん、いんげん、かつお節、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩/豆腐、小松菜、しめじ、煮干し、白みそ	にんじん ヨーグルト、みかん缶、バナナ	
15 水	固がゆ かじきの照り焼き キャベツと胡瓜の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ミルク ジャムサンド (耳なし)	米/カシキ、しょうゆ、みりん、酒/キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ/絹ごし豆腐、ねぎ、カットわかめ、煮干し、白みそ	牛乳 食パン、いちごジャム	
16 木	煮込みうどん 松風焼き 切干大根のサラダ	ベビーチーズ ミルク きな粉おじや	ゆでうどん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、みりん、食塩/鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、白みそ、片栗粉、砂糖、酒、しょうゆ、白ごま/切干大根、キャベツ、にんじん、ベーコン、マヨネーズ、しょうゆ、酢、砂糖、スキムミルク	ベビーチーズ 米、きな粉、砂糖、食塩	
17 金	固がゆ 鶏の唐揚げ (湯通し) ポテトサラダ キャベツのみそ汁	スティック胡瓜 ミルク 卵ときのこのにゅう麺	米/鶏肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩、スキムミルク/キャベツ、えのきたけ、白みそ、煮干し	きゅうり ゆでうどん、卵、えのきたけ、ねぎ、かつお節、っしょうゆ、みりん、食塩	
18 土	ポテトサンド (耳なし) キャベツのトマトスープ バナナ	ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子、ヨーグルト	食パン、じゃがいも、きゅうり、マヨネーズ、砂糖、食塩/キャベツ、玉ねぎ、にんじん、トマト、ケチャップ、食塩、油/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/ヨーグルト	
20 月	固がゆ 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 大根のみそ汁	夏みかん ミルク チーズ入り蒸しパン	米/豚肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、生姜、しょうゆ、砂糖、油、酒/キャベツ、きゅうり、トマト、しょうゆ、砂糖、ごま油、油、酢/大根、油揚げ、白みそ、煮干し	夏みかん 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、チーズ	
21 火	固がゆ 鮭のごま味噌焼き 三色お浸し 根菜汁	じゃがいも ミルク 乳児用菓子、ヨーグルト	米/鮭、白みそ、みりん、砂糖、酒、すりごま/ほうれん草、にんじん、えのきたけ、かつお節、しょうゆ/大根、にんじん、ごぼう、油揚げ、煮干し、白みそ	牛乳 乳児用菓子/ヨーグルト	
22 水	ツナサンド (耳なし) 野菜たっぷりポトフ マカロニサラダ	バナナ ミルク 高菜チャーハン	食パン、ツナ缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩/じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、食塩、油/マカロニ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ハム、マヨネーズ、スキムミルク	バナナ 米、人参、コーン缶	
23 木	煮込みうどん かぼちゃのサラダ チンゲン菜のスープ	ベビーチーズ ミルク わかめおじや	ゆでうどん、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、油、しょうゆ/かぼちゃ、胡瓜、レーズン、マヨネーズ、食塩、スキムミルク/チンゲン菜、玉ねぎ、食塩、しょうゆ、かつお節	ベビーチーズ 米、わかめご飯の素	
24 金	固がゆ ホワイトシチュー りんごとマカロニのサラダ 人参ゼリー (ジュレ)	乳児用菓子 ミルク いちごスコーン	米/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース、小麦粉、バター、油/りんご、きゅうり、黄ピーマン、マカロニ、ツナ缶、マヨネーズ、砂糖、食塩、スキムミルク/にんじん、オレンジジュース、寒天、砂糖、水/飲むヨーグルト	乳児用菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、牛乳、いちご、生クリーム、砂糖	
25 土	焼きうどん わかめスープ バナナ	ベビーチーズ ミルク 乳児用菓子、ヨーグルト	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ごま油、しょうゆ、みりん、食塩/カットわかめ、玉ねぎ、しょうゆ、かつお節/バナナ	ベビーチーズ 乳児用菓子/ヨーグルト	
27 月	固がゆ ピピンパの具 野菜甘酢 にら卵汁	夏みかん ミルク さつまいも蒸しパン	米/鶏ひき肉、生姜、にんにく、赤みそ、しょうゆ、砂糖、ごま油、白ごま、もやし、ほうれん草、にんじん、しょうゆ、酢、ごま油/キャベツ、きゅうり、食塩、酢、砂糖/にら、卵、片栗粉、かつお節、しょうゆ、食塩	夏みかん 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、さつまいも	
28 火	固がゆ 鶏つくね ひじきの五目煮 小松菜としめじのみそ汁	スティックにんじん ミルク フルーツヨーグルト	米/鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、片栗粉/ひじき、油揚げ、にんじん、いんげん、かつお節、砂糖、みりん、しょうゆ、食塩/豆腐、小松菜、しめじ、煮干し、白みそ	にんじん ヨーグルト、みかん缶、バナナ	
30 木	焼きうどん 酸味スープ さつま芋とハムのサラダ	ベビーチーズ ミルク 玉ねぎと人参のおじや	ゆでうどん、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、油、しょうゆ、青のり/豆腐、卵、干しいたけ、にんじん、ねぎ、かつお節、しょうゆ、酢、食塩、ごま油	ベビーチーズ 米、玉ねぎ、にんじん	

*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。
*刻んだ、食べやすい大きさになります。

2020年4月

離乳食献立表

＜初期食～中期食＞
佐助保育園

	初期食(7～8か月頃)		食材		初期食に入らない食材
	11:00	9:00/15:00	11:00の食材	9:00/15:00	
1 水	おかゆ カレイゆでつぶし、人参ゆでつぶし キャベツゆでつぶし 煮干しだし汁	じゃがいも ミルク パン粥	米/むぎかき/人参/キャベツ/煮干し	じゃがいも 食パン	
2 木	ゆでうどん ささ身ペースト、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし	さつまいも ミルク きな粉おじや	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/人参/キャベツ	さつまいも 米、きな粉	ささ身
3 金	おかゆ ささ身ペースト、じゃがいもゆでつぶし 人参ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 煮干しだし汁	きゅうり ミルク ゆでうどん	米/ささ身/じゃがいも/人参/キャベツ/煮干し	きゅうり ゆでうどん、かつお節	ささ身
4 土	パン粥 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし キャベツゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	食パン/玉ねぎ/人参/キャベツ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	
6 月	おかゆ ささ身ペースト、きゅうりゆでつぶし トマトゆでつぶし、大根ゆでつぶし 煮干しだし汁	夏みかん ミルク パン粥	米/ささ身/きゅうり/トマト/大根/煮干し	夏みかん 食パン	ささ身
7 火	おかゆ カレイゆでつぶし、ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし、大根ゆでつぶし 煮干しだし汁	じゃがいも ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	米/むぎかき/ほうれん草/人参/大根/煮干し	じゃがいも 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	
8 水	パン粥 ささ身ペースト、じゃがいもゆでつぶし 人参ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	バナナ ミルク 人参おじや	食パン/ささ身/じゃがいも/人参/玉ねぎ/	バナナ 米、人参	ささ身
9 木	ゆでうどん ささ身ペースト、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし	かぼちゃ ミルク 青のりおじや	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/人参/きゅうり	かぼちゃ 米、青のり	ささ身
10 金	おかゆ ささ身ペースト、じゃがいもゆでつぶし 人参ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 煮干しだし汁	きゅうり ミルク ゆでうどん	米/ささ身/じゃがいも/人参/玉ねぎ/煮干し	きゅうり ゆでうどん、かつお節	ささ身
11 土	パン粥 キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	食パン/キャベツ/玉ねぎ/人参/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	
13 月	おかゆ ささ身ペースト、ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし かつおだし汁	夏みかん ミルク さつまいも/パン粥	米/ささ身/ほうれん草/人参/キャベツ/かつお節	夏みかん 食パン、さつまいも	ささ身
14 火	おかゆ ささ身ペースト、小松菜ペースト 玉ねぎゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし 煮干しだし汁	人参 ミルク バナナヨーグルト	米/ささ身/小松菜/玉ねぎ/豆腐/煮干し	人参 プレーンヨーグルト、バナナ	ささ身
15 水	おかゆ カレイゆでつぶし、人参ゆでつぶし キャベツゆでつぶし 煮干しだし汁	じゃがいも ミルク パン粥	米/むぎかき/人参/キャベツ/煮干し	じゃがいも 食パン	
16 木	ゆでうどん ささ身ペースト、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし	さつまいも ミルク きな粉おじや	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/人参/キャベツ	さつまいも 米、きな粉	ささ身
17 金	おかゆ ささ身ペースト、じゃがいもゆでつぶし 人参ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし 煮干しだし汁	きゅうり ミルク ゆでうどん	米/ささ身/じゃがいも/人参/キャベツ/煮干し	きゅうり ゆでうどん、かつお節	ささ身
18 土	パン粥 玉ねぎゆでつぶし、人参ゆでつぶし キャベツゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	食パン/玉ねぎ/人参/キャベツ/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	
20 月	おかゆ ささ身ペースト、きゅうりゆでつぶし トマトゆでつぶし、大根ゆでつぶし 煮干しだし汁	夏みかん ミルク パン粥	米/ささ身/きゅうり/トマト/大根/煮干し	夏みかん 食パン	ささ身
21 火	おかゆ カレイゆでつぶし、ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし、大根ゆでつぶし 煮干しだし汁	じゃがいも ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	米/むぎかき/ほうれん草/人参/大根/煮干し	じゃがいも 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	
22 水	パン粥 ささ身ペースト、じゃがいもゆでつぶし 人参ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし	バナナ ミルク 人参おじや	食パン/ささ身/じゃがいも/人参/玉ねぎ/	バナナ 米、人参	ささ身
23 木	ゆでうどん ささ身ペースト、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし、きゅうりゆでつぶし	かぼちゃ ミルク 青のりおじや	ゆでうどん、かつお節/ささ身/玉ねぎ/人参/きゅうり	かぼちゃ 米、青のり	ささ身
24 金	おかゆ ささ身ペースト、じゃがいもゆでつぶし 人参ゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし かつおだし汁	乳児用菓子 ミルク パン粥	米/ささ身/じゃがいも/人参/玉ねぎ/かつお節	乳児用菓子 食パン	ささ身
25 土	パン粥 キャベツゆでつぶし、玉ねぎゆでつぶし 人参ゆでつぶし バナナつぶし	乳児用菓子 ミルク 乳児用菓子 プレーンヨーグルト	食パン/キャベツ/玉ねぎ/人参/バナナ	乳児用菓子 乳児用菓子/プレーンヨーグルト	
27 月	おかゆ ささ身ペースト、ほうれん草ペースト 人参ゆでつぶし、キャベツゆでつぶし かつおだし汁	夏みかん ミルク さつまいも/パン粥	米/ささ身/ほうれん草/人参/キャベツ/かつお節	夏みかん 食パン、さつまいも	ささ身
28 火	おかゆ ささ身ペースト、小松菜ペースト 玉ねぎゆでつぶし、豆腐ゆでつぶし 煮干しだし汁	人参 ミルク バナナヨーグルト	米/ささ身/小松菜/玉ねぎ/豆腐/煮干し	人参 プレーンヨーグルト、バナナ	ささ身
30 木	ゆでうどん ささ身ペースト、キャベツゆでつぶし 人参ゆでつぶし、さつまいもゆでつぶし	きゅうり ミルク 玉ねぎと人参のおじや	ゆでうどん、かつお節/ささ身/キャベツ/人参/さつまいも	きゅうり 米、玉ねぎ、にんじん	ささ身

*初期食は、すべてペーストです。朝おやつ・午後おやつはミルクになります。
*土曜日、初期食はパン粥とミルクになります。
*個人の状況によって使用する食材が変わることがあります。