

たまほいくえん献立表 (離乳食)

2024年4月

日曜	初期	中期		後期		完了期						
		メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材					
1	月	七倍粥 スープ しらすと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	人参 しらす 白菜 小松菜	全粥 味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	人参 しらす 白菜 玉ねぎ 小松菜	全粥 鶏肉団子と人参の煮物	鶏 人参 小松菜	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーメレード焼き トマトドレッシング和え チーズ	切干大根 長ねぎ 油揚げ 鶏 マーメレード 白菜 小松菜 人参 トマトドレッシング	マカロニ きな粉 牛乳	マカロニ きな粉	
2	火	七倍粥 スープ カレイとキャベツのだし煮 人参のだし煮	白菜 カレイ キャベツ 人参	全粥 味噌汁 カレイとキャベツの煮物 スティック人参	白菜 カレイ 玉ねぎ キャベツ 人参	全粥 高野豆腐と白菜の煮物	高野豆腐 白菜 人参	ひじきと玉ねぎの玉子とじ 味噌汁 三色おぼろ オレンジ	卵 ひじき 長ねぎ 人参 白菜 油揚げ なめこ キャベツ チンゲン菜 人参 かつお節	りんごゼリー ウエハース 牛乳	りんごジュース アガー	
3	水	七倍粥 スープ 鮎と大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 鮎 大根 じゃが芋	全粥 スープ 鮎と大根の味噌煮 スティックじゃが芋	玉ねぎ 鮎 大根 人参 じゃが芋	全粥 鮎と玉ねぎの煮物	鮎 玉ねぎ 人参	軟飯 味噌汁 チキンチーズミートローフ フレッシュサラダ グレープフルーツ	人参 キャベツ しめじ 鶏 豆腐 玉ねぎ チーズ パン粉 ブロッコリー もやし 人参	ごま塩おにぎり 麦茶	ごま	
4	木	七倍粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	白菜 鶏 玉ねぎ ブロッコリー	全粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	白菜 鶏 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	全粥 しらすと白菜の煮物	しらす 白菜 人参	五目混ぜ軟飯 すまし汁 鶏の味噌照り焼き 夏みかん	五目混ぜ軟飯 すまし汁 鶏の味噌照り焼き 夏みかん	レズン蒸しパン 牛乳	小麦粉 レズン	
5	金	七倍粥 スープ カレイとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	大根 カレイ キャベツ さつま芋	全粥 味噌汁 カレイとキャベツの煮物 スティックさつま芋 バナナ	大根 カレイ キャベツ 玉ねぎ さつま芋	全粥 高野豆腐と大根の煮物	高野豆腐 大根 さつま芋	軟飯 味噌汁 チキンチーズミートローフ フレッシュサラダ グレープフルーツ	人参 白菜 しめじ 鶏 豆腐 玉ねぎ チーズ パン粉 ブロッコリー もやし 人参	ごま塩おにぎり 麦茶	ごま	
6	土	七倍粥 スープ 鶏さきと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋 鶏 白菜 人参	全粥 スープ 鶏さきと白菜の煮物 スティック人参	じゃが芋 鶏 白菜 玉ねぎ 人参	全粥 チーズ入りポテト団子	じゃが芋 人参 チーズ	中華あんかけ軟飯 味噌汁 さきとわかめの群の物 グレープフルーツ	豚 白菜 人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜 鶏 もやし 人参 わかめ	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
7	日	お休み										
8	月	七倍粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 南瓜のだし煮	ほうれん草 高野豆腐 キャベツ 南瓜	全粥 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 南瓜の煮物	ほうれん草 高野豆腐 キャベツ 人参 南瓜	全粥	鶏 ほうれん草 人参	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き なめ煮え オレンジ	南瓜 油揚げ 長ねぎ 鶏 キャベツ 人参 ほうれん草 なめ煮	中華風カステラ 牛乳	卵 小麦粉 バター 牛乳	
9	火	七倍粥 スープ カレイと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜 カレイ 玉ねぎ 人参	全粥 スープ カレイと玉ねぎのミルク煮 スティック人参	白菜 カレイ 玉ねぎ 人参 人参	全粥 鮎と白菜の煮物	鮎 白菜 人参	軟飯 味噌汁 ミートローフ 白菜のマリネ グレープフルーツ	玉ねぎ 人参 小松菜 豚 豆腐 玉ねぎ パン粉 白菜 きゅうり パプリカ	ふりかけおにぎり 麦茶	ふりかけかつお	
10	水	七倍粥 スープ 鶏さきと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根 鶏 人参 じゃが芋	全粥 味噌汁 鶏さきと人参の煮物 スティックじゃが芋	大根 鶏 人参 玉ねぎ じゃが芋	全粥 しらすと大根の煮物	しらす 大根 人参	わかめ軟飯 味噌汁 しらすと大根の玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん	わかめ軟飯 味噌汁 しらすと大根の玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん	コーン蒸しパン 牛乳	小麦粉 コーン	
11	木	七倍粥 スープ 鮎と白菜のだし煮 人参のだし煮	ブロッコリー 鮎 白菜 人参	全粥 スープ 鮎と白菜の味噌煮 スティック人参 バナナ	ブロッコリー 鮎 白菜 じゃが芋 人参	全粥 鶏肉団子とブロッコリーの煮物	豚 ブロッコリー 人参	軟飯 味噌汁 春雨のそぼろ炒め ブロッコリーの和え物 バナナ	厚揚げ えのき 春雨 豚 もやし 人参 長ねぎ ブロッコリー 白菜 人参	蒸し手甘辛和え 牛乳	じゃが芋 青のり	
12	金	七倍粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツ 豆腐 小松菜 じゃが芋	全粥 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	キャベツ 豆腐 小松菜 人参 じゃが芋	全粥 鮎とキャベツの煮物	鮎 キャベツ 人参	軟飯 味噌汁 鶏の香味焼き もやし和え物 オレンジ	切干大根 豆腐 小松菜 鶏 ごま 万能ねぎ もやし きゅうり コーン	蒸しパン 牛乳	小麦粉	
13	土	七倍粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	玉ねぎ 鶏 人参 さつま芋	全粥 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックさつま芋	玉ねぎ 鶏 人参 白菜 さつま芋	全粥 高野豆腐と玉ねぎの煮物	高野豆腐 玉ねぎ 人参	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 グレープフルーツ	白菜 ほうれん草 高野豆腐 鶏 玉ねぎ 人参 ビーマン さつま芋	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
14	日	お休み										
15	月	七倍粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋 しらす キャベツ 人参	全粥 スープ しらすとキャベツの煮物 スティック人参	じゃが芋 しらす キャベツ 玉ねぎ 人参	全粥 鶏さきとじゃが芋の煮物	鶏 じゃが芋 人参	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが チンゲン菜のツナ和え グレープフルーツ	玉ねぎ コーン わかめ 鶏 じゃが芋 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ 人参 ツナ	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉 チーズ	
16	火	七倍粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 南瓜のだし煮	大根 高野豆腐 白菜 南瓜	全粥 スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 南瓜の煮物	大根 高野豆腐 白菜 人参 南瓜	全粥 チーズ入りさつま芋団子	さつま芋 玉ねぎ チーズ	軟飯 味噌汁 オムレツ 野菜サラダ オレンジ	南瓜 大根 えのき 鶏 玉ねぎ 人参 バター 牛乳 豆腐 ほうれん草 人参 ツナ ソフトマヨネーズ	蒸し大学芋 牛乳	さつま芋 ごま	
17	水	七倍粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜 鶏 人参 大根	全粥 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 スティック大根	小松菜 鶏 人参 玉ねぎ 大根	全粥 納豆と小松菜の煮物	納豆 小松菜 大根	軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌炒め 納豆和え チーズ	玉ねぎ 鮎 わかめ 鶏 キャベツ ビーマン 大根 人参 小松菜 納豆	パンケーキ 牛乳	小麦粉	
18	木	七倍粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	人参 豆腐 ほうれん草 白菜	全粥 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 白菜の煮物	人参 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 白菜	全粥 しらすと人参の煮物	しらす 人参 白菜	軟飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え グレープフルーツ	切干大根 しめじ ほうれん草 豚 豆腐 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 人参 ごま	マフィン 牛乳	卵 小麦粉 バター 牛乳	
19	金	七倍粥 スープ カレイとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎ カレイ キャベツ じゃが芋	全粥 味噌汁 カレイとキャベツの煮物 スティックじゃが芋 バナナ	玉ねぎ カレイ キャベツ 人参 じゃが芋	全粥 高野豆腐と玉ねぎの煮物	高野豆腐 玉ねぎ 人参	軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌炒め 納豆和え チーズ	キャベツの混ぜ軟飯 味噌汁 カレイのみりん焼き じゃが芋の煮物 バナナ	キャベツ 厚揚げ 長ねぎ チンゲン菜 カレイ じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ヨーグルト スキムミルク りんごソース
20	土	七倍粥 スープ 鮎と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	南瓜 鮎 玉ねぎ 人参	全粥 味噌汁 鮎と玉ねぎの煮物 スティック人参	南瓜 鮎 玉ねぎ ほうれん草 人参	全粥 豚肉団子と南瓜の煮物	豚 南瓜 人参	軟飯 味噌汁 豚肉炒め 南瓜サラダ オレンジ	大根 油揚げ ほうれん草 豚 玉ねぎ 豆腐 きゅうり レーズン チーズ ソフトマヨネーズ	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
21	日	お休み										
22	月	七倍粥 スープ 鶏さきと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツ 鶏 人参 じゃが芋	全粥 味噌汁 鶏さきと人参の煮物 スティックじゃが芋	キャベツ 鶏 玉ねぎ 人参 じゃが芋	全粥 鮎とキャベツの煮物	鮎 キャベツ じゃが芋	軟飯 味噌汁 鶏の塩麹焼き ピーマンと野菜の和え物 グレープフルーツ	玉ねぎ チンゲン菜 高野豆腐 鶏 鮎 ピーマン キャベツ 人参 鶏	黄桃蒸しパン 牛乳	小麦粉 黄桃缶	
23	火	七倍粥 スープ しらすと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参 しらす 白菜 さつま芋	全粥 スープ しらすと白菜の煮物 スティックさつま芋	人参 しらす 白菜 きゅうり さつま芋	全粥 鮎と小松菜の煮物	鮎 小松菜 さつま芋	軟飯 チキンチー 人参ドレッシングサラダ ヨーグルト	人参 さつま芋 わかめ 鶏 小麦粉 バター ハセリ 白菜 きゅうり コーン 人参ドレッシング ヨーグルト スキムミルク	青葉おにぎり 麦茶	小松菜	
24	水	七倍粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	人参 豆腐 ほうれん草 大根	全粥 スープ 豆腐とほうれん草のミルク煮 スティック大根	人参 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 大根	全粥 豚肉団子と人参の煮物	豚 人参 大根	軟飯 味噌汁 甘酢あんかけミートローフ ナムル オレンジ	大根 しめじ 豚 豆腐 玉ねぎ パン粉 ほうれん草 もやし 人参 ごま	ミルクアタラシフルーツ 牛乳		
25	木	七倍粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎ 高野豆腐 人参 じゃが芋	全粥 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋 バナナ	玉ねぎ 高野豆腐 人参 白菜 じゃが芋	全粥 鮎と玉ねぎの煮物	鮎 玉ねぎ 人参	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが コンソメサラダ バナナ	玉ねぎ 人参 ハセリ 豚 玉ねぎ じゃが芋 人参 豆腐 きゅうり 人参 コーン ソフトマヨネーズ	衛生自食カブケーキ 牛乳	卵 小麦粉 バター オレンジ	
26	金	七倍粥 スープ 鶏そぼろとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎ 鶏 ブロッコリー じゃが芋	全粥 味噌汁 鶏そぼろとブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	玉ねぎ 鶏 ブロッコリー 人参 じゃが芋	全粥 しらすと人参の煮物	しらす 玉ねぎ 人参	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーサラダ チーズ	じゃが芋 玉ねぎ 鮎 鶏 ブロッコリー 大根 人参	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳		
27	土	七倍粥 スープ 鮎と白菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツ 鮎 白菜 人参	全粥 味噌汁 鮎と白菜の煮物 スティック人参	キャベツ 鮎 白菜 玉ねぎ 人参	全粥 鶏さきとキャベツの煮物	鶏 キャベツ 人参	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ オレンジ	人参 キャベツ 長ねぎ 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 もやし 焼きのり	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
28	日	お休み										
29	月	お休み										
30	火	七倍粥 スープ カレイと南瓜のだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎ カレイ 南瓜 小松菜	全粥 味噌汁 カレイと南瓜の煮物 小松菜の煮物	玉ねぎ カレイ 南瓜 キャベツ 小松菜	全粥 高野豆腐と玉ねぎの煮物	高野豆腐 玉ねぎ さつま芋	二色そぼろ丼 味噌汁 カレイと人参の煮物 グレープフルーツ	卵 鶏 南瓜 切干大根 油揚げ 小松菜 キャベツ 人参	焼き芋 牛乳	さつま芋	

～離乳食ってなに？～  
母乳やミルクだけでは栄養素が足りなくなってくるので、食べ物から摂るようにします。食べる意欲を育て、体を育て、心を育てる食事が離乳食です。赤ちゃんの食べ方を見ながら、胃や腸の消化・吸収能力の発達に合わせて、段階を違って進めていきます。