



2023年 4月 離乳食献立表



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター



日曜日	離乳 後期食				離乳 中期食		
	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料		
1土	ハイハイ	焼きそば 小松菜のお浸し オレンジ	野菜ハイハイ		あおのり うすあげ 花かつお 豚ミンチ 中華めん キャベツ オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜	焼きうどん 小松菜のお浸し オレンジ	あおのり 花かつお うどん キャベツ オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜
3月	ハイハイ	軟飯 すきやき風煮 スティックポテト みそ汁	お好み焼き	ベビーせんべい	牛ミンチ 絹ごし豆腐 ごはん おつゆ じゃが芋 砂糖 いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜 あおのり 豚ミンチ 小麦粉 キャベツ 青ねぎ	全粥 すきやき風煮 マッシュポテト	絹ごし豆腐 全がゆ じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜
4火	ハイハイ	チキンライス ツナサラダ ミルクスープ りんご	いちご	さつま芋蒸しパン	スキムミルク ツナフレーク 鶏ミンチ ごはん マヨレ プロッコリー ほんしめじ りんご 玉ねぎ 人参 南瓜 いちご	リゾット スープ りんご	全がゆ プロッコリー りんご 玉ねぎ 人参 南瓜
5水	ハイハイ	中華丼 新キャベツのおかか和え 春大根のすまし汁	蒸しパン	バナナ	カットわかめ 花かつお 豚ミンチ ごはん キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 小麦粉	野菜丼 新キャベツのおかか和え 春大根のすまし汁	カットわかめ 花かつお 全がゆ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 大根 白菜
6木	ハイハイ	ハヤシライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	ちんすこう	ベビーせんべい	ヨーグルト 牛ミンチ ごはん じゃが芋 マヨレ キャベツ きゅうり バナナ りんご 玉ねぎ 人参 スイートコーン ラード 小麦粉	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	じゃが芋 全がゆ キャベツ きゅうり バナナ りんご 玉ねぎ 人参
7金	ハイハイ	軟飯 マーボー豆腐 もやしナムル 春雨スープ	ハートコロッケ	さつま芋蒸しパン	絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん はるさめ キャベツ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし じゃが芋 パン粉 小麦粉	全粥 マーボー豆腐 すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参
8土	ハイハイ	鮭の混ぜご飯 茄子の煮物 赤だし	野菜ハイハイ		カットわかめ 錦糸卵 秋鮭 ごはん きぬさや きゅうり なす なめこ 玉ねぎ 青ねぎ	しらす粥 茄子の煮物 すまし汁	カットわかめ ちりめんじゃこ 全がゆ きゅうり なす 玉ねぎ 人参
10月	ハイハイ	牛丼 しろ菜の煮浸し みそ汁	バナナケーキ	オレンジゼリー	牛ミンチ ごはん 里芋 えのきたけ おおさかしる菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 小麦粉 バナナ	さといも粥 煮浸し すまし汁	おつゆ 全がゆ 里芋 おおさかしる菜 玉ねぎ 人参
11火	ハイハイ	魚のピラフ トマトサラダ スープ りんご	ちぢみ	ベビーせんべい	カットわかめ からすがれい ごはん じゃが芋 バター 砂糖 きゅうり トマト ピーマン ほうれん草 りんご 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 豚ミンチ 手づね たら	白身魚のリゾット トマトサラダ りんご	カットわかめ からすがれい 全がゆ きゅうり トマト ほうれん草 りんご 玉ねぎ 人参
12水	ハイハイ	おかかご飯 チキンソテー プロッコリーサラダ みそ汁	蒸しパン	スティックポテト	花かつお 鶏肉 ごはん さつま芋 マヨレ カリフラワー きゅうり プロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参 小麦粉	おかか粥 炊き合わせ プロッコリースープ	花かつお さつま芋 全がゆ カリフラワー プロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参
13木	ハイハイ	春野菜のスパゲティ ティップ野菜 スープ オレンジ	おかかおにぎり	ジャムパン	ツナフレーク スパゲティ マヨレ アスパラガス キャベツ グリンピース オレンジ プロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 スイートコーン 花かつお ごはん	春野菜うどん 大根スープ オレンジ	うどん キャベツ グリンピース オレンジ 玉ねぎ 人参 大根 南瓜
14金	ハイハイ	軟飯 豆腐の磯焼き えんどう豆の卵とじ けんちん汁	大学芋	青菜おにぎり	あおのり えんどう 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 卵 ごはん 小麦粉 里芋 人参 青ねぎ さつま芋	えんどう豆粥 豆腐の磯焼き すまし汁	あおのり えんどう 絹ごし豆腐 全がゆ 里芋 人参
15土	ハイハイ	きつねうどん かぼちゃの和え物 りんご	野菜ハイハイ		うすあげ うどん りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜	野菜うどん かぼちゃの甘煮 りんご	うどん ほうれん草 りんご 玉ねぎ 人参 大根 南瓜
17月	ハイハイ	軟飯 豆腐の炒め物 レバーの煮物 みそ汁	ちんすこう	バナナ	鶏ミンチ 鶏レバー 絹ごし豆腐 ごはん 里芋 えのきたけ きぬさや チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ラード 小麦粉	全粥 豆腐の炒め物 すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ かたくり粉 里芋 チンゲン菜 玉ねぎ 人参
18火	ハイハイ	軟飯 鶏肉のおろし焼き 春キャベツの炒め物 みそ汁	りんご	キャロット蒸しパン	鶏肉 ごはん バター キャベツ なす プロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 スイートコーン りんご	全粥 春キャベツのおろし煮 茄子のスープ	全がゆ キャベツ なす プロッコリー 玉ねぎ 大根 南瓜
19水	ハイハイ	肉うどん パンプキンサラダ バナナ	じゃこピーおにぎり	塩かりんとう	牛ミンチ うどん マヨレ きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 じゃこ ごはん ピーマン	かぼちゃうどん 胡瓜の和え物 バナナ	うどん きゅうり バナナ 玉ねぎ 人参 南瓜
20木	ハイハイ	豆ご飯 赤魚の煮付け 高野豆腐のふくめ煮 すまし汁	オレンジ	ベビーせんべい	えんどう カットわかめ 高野豆腐 赤魚 ごはん てまり 麩 いんげん ほんしめじ 小松菜 人参 青ねぎ オレンジ	青菜粥 かわいいの煮付け すまし汁	えんどう カットわかめ からすがれい てまり 全がゆ 小松菜
21金	ハイハイ	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ りんご	マカロニきな粉	抹茶蒸しパン	スキムミルク 鶏ミンチ じゃが芋 マヨレ ロールパン キャベツ きゅうり グリンピース りんご 玉ねぎ 人参 コーン きな粉 マカロニ	リゾット ポトフ りんご	じゃが芋 全がゆ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ 人参
22土	ハイハイ	親子丼 ひじき大豆煮 みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ ひじき 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 大豆水煮 卵 ごはん いんげん 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	おじや 豆腐の磯煮 すまし汁	あおのり 絹ごし豆腐 全がゆ 玉ねぎ 人参 白菜
24月	ハイハイ	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	バナナヨーグルト	ベビーせんべい	カットわかめ 豚ミンチ ごはん はるさめ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン ヨーグルト バナナ	しらす雑炊 胡瓜の和え物 わかめスープ	カットわかめ ちりめんじゃこ 全がゆ きゅうり 玉ねぎ 人参
25火	ハイハイ	牛丼 ほうれん草のお浸し みそ汁	豆乳プリン	蒸しパン	うすあげ ちりめんじゃこ 牛ミンチ ごはん ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 ゼラチン 豆乳	おじや しらすの和え物 すまし汁	ちりめんじゃこ 全がゆ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根
26水	ハイハイ	軟飯 豚肉の炒め物 かぼちゃの甘煮 にゅうめん	そら豆茶巾	ふかし芋	豚ミンチ ごはん そうめん エリンギ きぬさや 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 そら豆	全粥 野菜の炒め煮 にゅうめん	全がゆ そうめん 玉ねぎ 人参 南瓜
27木	ハイハイ	三色丼 厚揚げの煮物 みそ汁	トマトケーキ	キャベツとコーンのおやき	うすあげ 鶏ミンチ 厚揚げ 卵 ごはん いんげん 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 大根 小麦粉 トマト	大根粥 豆腐の煮物 すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ 玉ねぎ 小松菜 人参 大根
28金	ハイハイ	みそうどん じゃこびー バナナ	鮭おにぎり	ホットケーキ	ちりめんじゃこ 豚ミンチ うどん チンゲン菜 バナナ ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 カットわかめ 鮭 ごはん	野菜うどん 野菜のしらす煮 バナナ	ちりめんじゃこ うどん チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ 人参 大根

※朝のおやつはハイハイ(プレーン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

