



# 離乳食献立表



2021年5月

アルテ子どもと木幼保園

日付	時間帯	離乳完了食(12~18か月)	離乳後期食(9~11か月)	離乳中期食(7~8か月)	離乳食開始期
1・15(土)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ミートスパゲティ ジャーマンポテト 洋風スープ	ミートスパゲティ 紅白煮	ミートスパゲティ風 紅白煮	10倍がゆ 人参のペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 軟飯 肉じゃが 人参スープ	全がゆ 肉じゃが 人参スープ	7倍がゆ 肉じゃが 人参スープ	
6・20(木)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	ドライカレーライス(軟飯) ブロッコリーとツナのサラダ 果物	全がゆ 豚のそぼろあんかけ ブロッコリースープ 果物	7倍がゆ 鶏のそぼろあんかけ ブロッコリースープ 果物	10倍がゆ 人参ペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 マカロニのトマト煮 野菜スープ	マカロニのトマト煮 野菜スープ	マカロニのトマト煮 野菜スープ	
7(金)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 こいのぼりバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	全がゆ 野菜炒め煮 みそ汁	7倍がゆ 野菜炒め煮 みそ汁	10倍がゆ キャベツのペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 和風スパゲティ トマトスープ	和風スパゲティ トマトスープ	和風スパゲティ トマトスープ	
21(金)	昼食	軟飯 鶏のから揚げ 塩昆布和え 豆腐みそ汁 果物	全がゆ ささみと野菜あんかけ 豆腐すまし汁 果物	7倍がゆ ささみと野菜あんかけ 豆腐すまし汁 果物	10倍がゆ キャベツのペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト 野菜スープ	きなこがゆ 野菜スープ	きなこがゆ 野菜スープ	
8・22(土)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	チャーハン(軟飯) ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ 果物	全がゆ ツナとブロッコリー煮 すまし汁 果物	7倍がゆ ツナとブロッコリー煮 すまし汁 果物	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 ナポリタン風うどん 和風スープ	ナポリタン風うどん 和風スープ	ナポリタン風うどん 和風スープ	
10・24(月)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	たけのこ入り混ぜご飯(軟飯) 魚の味噌照り焼き アスパラのごま和え かきたま汁 果物	全がゆ 魚のミルク煮 チンゲン菜スープ 果物	7倍がゆ 魚のミルク煮 チンゲン菜スープ 果物	10倍がゆ 人参のペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 全がゆ じゃが芋と鶏ひき肉のきんぴら風 わかめみそ汁	全がゆ じゃが芋と鶏ひき肉のきんぴら風 わかめみそ汁	7倍がゆ じゃが芋と鶏ひき肉のきんぴら風 わかめみそ汁	
11・25(火)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 スペイン風オムレツ きゅうりとコーンのサラダ 洋風スープ	全がゆ しらすの煮物 ほうれん草のすまし汁	7倍がゆ しらすの煮物 ほうれん草のすまし汁	10倍がゆ かぼちゃのペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 トマト煮込みうどん かぼちゃ煮	トマト煮込みうどん かぼちゃ煮	トマト煮込みうどん かぼちゃ煮	
12・26(水)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 鶏のバーベキューソース マセドワーヌサラダ マカロニスープ	全がゆ さつま芋のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁	7倍がゆ さつま芋のそぼろ煮 じゃが芋のみそ汁	10倍がゆ 人参とじゃが芋のペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 たっぷり野菜のマカロニミルク煮 人参スープ	たっぷり野菜のマカロニミルク煮 人参スープ	たっぷり野菜のマカロニミルク煮 人参スープ	


離乳食献立表

日付	時間帯	離乳完了食(12～18か月)	離乳後期食(9～11か月)	離乳中期食(7～8か月)	離乳食開始期
13・27(木)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 松風焼き ブロッコリーと人参の和え物 みそ汁	全がゆ 鶏つくね キャベツの味噌汁	7倍がゆ 鶏ひき肉の野菜あんかけ キャベツの味噌汁	10倍がゆ さつまいもと人参のペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 野菜あんかけスパゲティ 豆腐スープ	野菜あんかけスパゲティ 豆腐スープ	野菜あんかけスパゲティ 豆腐スープ	
14(金)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	全がゆ 野菜炒め煮 みそ汁	7倍がゆ 野菜炒め煮 みそ汁	10倍がゆ 人参と小松菜のペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 和風スパゲティ トマトスープ	和風スパゲティ トマトスープ	和風スパゲティ トマトスープ	
28(金)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 鶏のから揚げネギソースがけ 塩昆布和え 豆腐みそ汁	全がゆ ささみと野菜あんかけ 豆腐すまし汁 果物	7倍がゆ ささみと野菜あんかけ 豆腐すまし汁 果物	10倍がゆ 人参と小松菜のペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト 野菜スープ	きなこがゆ 野菜スープ	きなこがゆ 野菜スープ	
17・31(月)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	わかめご飯(軟飯) 魚のマヨネーズ焼き 納豆和え みそ汁 果物	全がゆ 魚のもみじ煮 もやしの味噌汁 果物	7倍がゆ 魚のもみじ煮 もやしの味噌汁 果物	10倍がゆ じゃが芋とキャベツのペースト 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 煮込みうどん 紅白煮	煮込みうどん 紅白煮	煮込みうどん 紅白煮	
18(火)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き そら豆のホクホクサラダ きのこのスープ 果物	全がゆ 肉じゃが きのこのスープ 果物	7倍がゆ 肉じゃが きのこのスープ 果物	10倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 きな粉トースト 人参スープ	きなこがゆ 人参スープ	きなこがゆ 人参スープ	
19(水)	午前おやつ	牛乳			
	昼食	軟飯 豆腐の中華風煮 中華スープ 果物	全がゆ 中華あんかけ 豆腐スープ 果物	7倍がゆ 中華あんかけ 豆腐スープ 果物	10倍がゆ 豆腐と野菜煮 野菜スープ
	午後おやつ	牛乳 焼うどん さつまいもの甘煮	焼うどん さつまいもの甘煮	焼うどん さつまいも煮	