

☆4月献立表 離乳食 初期☆ 目安月齢5~6ヶ月頃

令和4年4月

港南台保育園

日	曜	1回食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	金	ペーस्ट粥 たいとかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしいちご	たい	かゆ	かぼちゃ チンゲンサイ はくさい たまねぎ いちご
2 16 30	土	ペーस्ट粥 高野豆腐とかぶ煮 野菜スープ すりつぶしてこぼ ん	高野豆腐	かゆ	かぶ トマト だいこん にんじん でこぼん
4 18	月	ペーस्ट粥 かれいとほうれん 草煮 すまし汁 すりおろしり んご	かれい	かゆ	ほうれんそう カリフラワー キャ ベツ チンゲンサイ りんご
5 19	火	ペーस्ट粥 豆腐と野菜煮 す まし汁 すりつぶしてこぼん	豆腐	かゆ	にんじん キャベツ はくさい こ まつな でこぼん
6 20	水	ペーस्ट粥 カレイとじゃがい も煮 スープ すりつぶし甘夏	かれい	かゆ ジャがいも	ブロッコリー ほうれんそう たま ねぎ 甘夏
7 21	木	ペーस्ट粥 しらすとズッキー ニ煮 すまし汁 すりおろしり んご	しらす干し	かゆ ジャがいも	キャベツ たまねぎ にんじん り んご
8 22	金	パン粥 かれいとブロッコリー 煮 野菜スープ すりつぶし甘 夏	かれい	パン	にんじん ブロッコリー ほうれん そう はくさい 甘夏
9 23	土	ペーस्ट粥 しらすとキャベツ 煮 すまし汁 すりつぶしてこ ぼん	しらす干し	かゆ ジャがいも	キャベツ たまねぎ でこぼん
11 25	月	ペーस्ट粥 豆腐とさつまいも 煮 野菜スープ すりつぶし甘 夏	豆腐	かゆ さつまいも	かぶ キャベツ ほうれんそう 甘 夏
12 26	火	ペーस्ट粥 たいと大根煮 す まし汁 すりつぶしてこぼん	たい	かゆ	だいこん キャベツ こまつな た まねぎ でこぼん
13 27	水	ペーस्ट粥 カレイとかぼちゃ 煮 すまし汁 すりおろしりん ご	かれい	かゆ	かぼちゃ はくさい かぶ キャベ ツ りんご
14 28	木	野菜にゆうめん 高野豆腐とト マト煮 すりつぶし甘夏	高野豆腐	そうめん ジャがいも	にんじん たまねぎ トマト 甘夏

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆4月献立表 離乳食 中期☆

目安月齢7~8ヶ月頃

令和4年4月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	金	お粥 ささみとかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしいちご	さつまいもおじや キャベツと人参煮	鶏肉	かゆ さつまいも	かぼちゃ チンゲンサイ はくさい たまねぎ いちご キャベツ にんじん なす
16 30	土	ペースト粥 高野豆腐とかぼ煮 野菜スープ すりつぶしでこぼん	パン粥 ブロッコリーと白菜煮	高野豆腐 調製粉乳	かゆ パン	かぶ トマト だいこん にんじん でこぼん ブロッコリー はくさい こまつな
18	月	お粥 かれいとほうれん草煮 すまし汁 すりおろしりんご	野菜うどん きゅうりとなすとトマト	かれい かつお節	かゆ うどん	ほうれんそう カリフラワー キャベツ チンゲンサイ りんご にんじん たまねぎ はくさい きゅうり なす トマト
19	火	お粥 ささみとキャベツ煮 すまし汁 すりつぶしでこぼん	ブロッコリー入りおじや じゃがいもの煮物	鶏肉	かゆ じゃがいも	キャベツ にんじん はくさい こまつな でこぼん ブロッコリー かぶ チンゲンサイ
20	水	お粥 たらと大根煮 スープ すりつぶし甘夏	かぼちゃおじや 高野豆腐の野菜煮	すけとうだら 高野豆腐	かゆ じゃがいも	だいこん ほうれんそう たまねぎ 甘夏 かぼちゃ キャベツ
21	木	お粥 しらすとズッキーニ煮 すまし汁 すりおろしりんご	トマト粥 さつまいもとほうれん草煮	しらす干し	かゆ じゃがいも さつまいも	キャベツ たまねぎ にんじん りんご トマト ほうれんそう だいこん
22	金	パン粥 ささみとブロッコリー煮 野菜スープ すりつぶし甘夏	ツナ粥 大根ときゅうり煮	調製粉乳 鶏肉 ツナ	パン 米	ブロッコリー にんじん ほうれんそう はくさい 甘夏 だいこん きゅうり チンゲンサイ
23	土	お粥 しらすとキャベツ煮 すまし汁 すりつぶしでこぼん	麩入りおじや かぼちゃとトマト煮	しらす干し	かゆ じゃがいも ぶ	キャベツ たまねぎ でこぼん かぼちゃ トマト なす
25	月	お粥 豆腐とさつまいも煮 野菜スープ すりつぶし甘夏	にんじん粥 カリフラワーと小松菜煮	豆腐	かゆ さつまいも	かぶ キャベツ ほうれんそう 甘夏 にんじん カリフラワー はくさい こまつな
26	火	お粥 たらときゅうり煮 すまし汁 すりつぶしでこぼん	パン粥 人参とズッキーニ煮	すけとうだら 調製粉乳	かゆ パン	きゅうり だいこん こまつな たまねぎ キャベツ でこぼん スッキーニ にんじん
27	水	お粥 カレイとかぼちゃ煮 すまし汁 すりおろしりんご	なすおじや さつまいもとほうれん草煮	かれい	かゆ さつまいも	かぼちゃ はくさい かぶ キャベツ りんご なす たまねぎ ほうれんそう
28	木	野菜にゅうめん 高野豆腐とトマト煮 すりつぶし甘夏	しらす粥 ブロッコリーとチンゲン菜煮	高野豆腐 しらす干し	そうめん じゃがいも かゆ	にんじん たまねぎ トマト 甘夏 チンゲンサイ ブロッコリー かぶ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆4月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和4年4月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	金	軟飯 ささみとかぼちゃ 煮 すまし汁 いちご	さつま芋おじや キャベツと人参煮	鶏肉	米 かゆ さつまいも	かぼちゃ チンゲンサイ はくさい たまねぎ いちご キャベツ にんじん なす
2 16 30	土	軟飯 鶏肉とかぶ煮 野菜 スープ でこぼん	スティックパン ブロッコリーと白菜煮	鶏肉	米 パン	かぶ きゅうり だいこん にんじん でこぼん ブロッコリー はくさい こまつな
4 18	月	軟飯 鮭とアスパラソ テー みそ汁 りんご	野菜うどん きゅうりと なすとトマト	さけ いりこ みそ	米 うどん	アスパラガス たまねぎ もやし にら だいこん りんご にんじん はくさい きゅうり なす トマト
5 19	火	軟飯 豚肉とキャベツの 和え物 みそ汁 でこぼ ん	ブロッコリー入りおじや じゃがいもの煮物	豚肉 いりこ みそ 豆腐	米 砂糖 かゆ じゃ がいも	キャベツ にんじん はくさい でこぼん ブロッコリー かぶ チンゲンサイ
6 20	水	軟飯 たらとわかめの和 え物 スープ 甘夏	かぼちゃおじや 高野豆 腐の野菜煮	すけとうだら 高野豆 腐	米 砂糖 かゆ	もやし にんじん わかめ チンゲンサイ しめじ 甘夏 かぼちゃ キャベツ たまね ぎ
7 21	木	軟飯 かじきとひじきの 煮物 みそ汁 りんご	トマト粥 さつまいもと ほうれん草煮	かじき だいず いり こ みそ	米 じゃがいも かゆ さつまいも	ひじき にんじん さやえん どう 根深ねぎ りんご ト マト ほうれんそう だいこ ん
8 22	金	スティックパン ブロッ コリーのそぼろあんかけ スープ 甘夏	ツナ粥 大根ときゅうり 煮	豚肉 ツナ	パン でん粉 米	ブロッコリー にんじん は くさい ほうれんそう えの きたけ 甘夏 だいこん きゅうり チンゲンサイ
9 23	土	軟飯 豚肉とキャベツの サラダ すまし汁 でこ ぼん	麩入りおじや かぼちゃ とトマト煮	豚肉	米 砂糖 かゆ ぶ	キャベツ にんじん きゅう り 根深ねぎ だいこん で こぼん たまねぎ かぼちゃ トマト なす
11 25	月	軟飯 豆腐とさつまいも 煮 スープ 甘夏	ひじき入りおじや カリ フラワーと小松菜煮	豆腐	米 さつまいも かゆ	アスパラガス レタス もやし しめじ 甘夏 ひじき にんじん カリフラワー は くさい こまつな
12 26	火	軟飯 鶏肉と大根和え すまし汁 でこぼん	スティックパン 人参と ズッキーニ煮	鶏肉 かつお節	米 パン	だいこん きゅうり こまつ な えのきたけ 根深ねぎ キャベツ でこぼん スッ キーニ にんじん
13 27	水	軟飯 カレイと白菜のお 浸し みそ汁 りんご	なすおじや さつまいも とほうれん草煮	かれい かつお節 い りこ みそ	米 砂糖 かゆ さつ まいも	はくさい にんじん キャベ ツ たまねぎ りんご なす ほうれんそう
14 28	木	和風スパゲッティ 高野 豆腐とそらまめ煮 スー プ 甘夏	しらす粥 ブロッコリー とチンゲン菜煮	高野豆腐 そらまめ しらす干し	マカロニ・スパゲッ ティ じゃがいも か ゆ	にんじん たまねぎ ほうれ んそう わかめ 根深ねぎ コーン 甘夏 チンゲンサイ ブロッコリー かぶ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。

