



# 4月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2024年04月

精華町立保育所(後期(9か月~11か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 月	昼食	炊き込みがゆ 白菜の煮浸し みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	鶏もも肉 豚肉 みそ、わかめ	人参、しめじ 白菜、小松菜 玉ねぎ、人参	塩、しょう油、昆布 鰹だし、しょう油(淡) 煮干し
	午後おやつ	あげほのがゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 白菜、人参、小松菜	鰹だし、しょう油
02 火	昼食	かゆ ささみと野菜の葛煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	ささみ 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこかゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参	しょう油
03 水	昼食	かゆ さわらときゃべつのやわらか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さわら みそ	きゃべつ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
04 木	昼食	かゆ 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	豚肉 みそ	玉ねぎ、人参 白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	白菜、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
05 金	昼食	かゆ マーボー豆腐 切干大根のスープ	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖、片栗粉 なたね油	豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ、人参 人参、千切り大根、小松菜	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、青ねぎ	鰹だし
08 月	昼食	かゆ 牛肉と野菜の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 玉ねぎ、小松菜、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ しらす煮 野菜スープ(離)	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ きゃべつ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
09 火	昼食	かゆ 白身魚ときゃべつの炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	白身魚 みそ	きゃべつ、人参 えのき、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	豆腐	きゃべつ、かぼちゃ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
10 水	昼食	かゆ 鶏じゃが 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、三度豆 小松菜、もやし	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	軟らかスパゲティ- バナナヨーグルト	スパゲティ-	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、人参、小松菜 バナナ	塩、しょう油(淡)
11 木	昼食	かゆ 白身魚(かれい)とじゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	白身魚 みそ	玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	きなこかゆ 野菜のしらす煮	全がゆ(精白米)	きな粉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油
12 金	昼食	かゆ 豚じゃが わかめスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参、きゅうり	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	さつま芋がゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)、さつま芋	豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし

\* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。



# 4月離乳食献立表 (9~11か月頃)

2024年04月

精華町立保育所(後期(9か月~11か月ごろ))

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
15 月	昼食	かゆ すき焼き風煮物 わかめスープ	全がゆ(精白米) おつゆ麩、なたね油、三温糖	焼き豆腐、牛肉 わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、人参、きゅうり	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	しらすかゆ 離乳食 みそ汁	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ みそ	人参 白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし
16 火	昼食	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	鶏もも肉 豆腐、みそ、わかめ	きゃべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	軟らかスパゲティー バナナヨーグルト	スパゲティー	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、人参、小松菜 バナナ	塩、しょう油(淡)
17 水	昼食	かゆ 鮭とじゃが芋の炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	さけ みそ	玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	二色かゆ 豆腐のスープ煮	全がゆ(精白米)	豆腐	人参、チンゲンサイ かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
18 木	昼食	かゆ 鶏肉と野菜の旨煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉 おつゆ麩	鶏もも肉 みそ、わかめ	ブロッコリー、人参 きゃべつ、玉ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 野菜のしらす煮	全がゆ(精白米) 三温糖	ちりめんじゃこ	かぼちゃ、ブロッコリー、きゃべつ	鰹だし、しょう油
19 金	昼食	かゆ さわらとじゃが芋の炊き合わせ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	さわら 豆腐、みそ	人参 人参、きゃべつ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ツナ水煮缶 ヨーグルト(無糖)	きゃべつ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
22 月	昼食	かゆ 赤魚とじゃが芋の煮つけ みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	赤魚 50g みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、千切り大根	しょう油 煮干し
	午後おやつ	かゆ しらすと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ちりめんじゃこ	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油
23 火	昼食	かゆ 肉じゃが みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	牛肉 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	あけほのかゆ ツナのスープ煮	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油
24 水	昼食	かゆ 鮭の焼きほぐし 野菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さけ みそ	ほうれん草、人参 きゃべつ、人参、青ねぎ	塩 鰹だし、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 豆腐の野菜のあんかけ	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	きゃべつ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油
25 木	昼食	チキンライス風おかゆ ツナサラダ わかめスープ	全がゆ(精白米)、なたね油 なたね油、三温糖	鶏もも肉 ツナ わかめ	玉ねぎ、人参、グリンピース きゃべつ、小松菜、人参、コーン 玉ねぎ、きゃべつ、人参	ケチャップ、塩 米酢、しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ、人参 バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
26 金	昼食	かゆ 豚じゃが 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参 ほうれん草、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	ツナかゆ すり流し汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
30 火	昼食	かゆ 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリンピース きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	鰹だし、しょう油(淡) 煮干し
	午後おやつ	あけほのかゆ ツナと野菜のスープ煮	全がゆ(精白米)	ツナ水煮缶	人参 玉ねぎ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし、しょう油

\* 都合により給食内容が変更になることがあります。

進め方 歯茎でつぶせる固さの物を1日3回与えて、食欲に応じて離乳食の量を増やしましょう。食べ方は舌で食べ物を歯茎の上に乗せられるようになるため、歯や歯茎で潰すことができるようになります。食べさせ方は丸み(くぼみ)のある離乳食用のスプーンで下唇にのせ、上唇が閉じるのを待って与えましょう。