



# 4月離乳食献立表(9~11か月頃)

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 水	屋食	あけぼのがゆ 豚肉と白菜の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋	豚肉 みそ、わかめ	人参 白菜、小松菜 人参、玉ねぎ	塩 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	しょう油
02 木	屋食	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、チンゲンサイ、人参	しょう油 煮干し
	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)	玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	鰹だし、塩、しょう油(淡)
03 金	屋食	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、しょう油(淡)
	午後おやつ	いもがゆ しらす煮	全がゆ(精白米)、じゃが芋	ちりめんじゃこ	かぼちゃ、人参、玉ねぎ	鰹だし、しょう油
06 月	屋食	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、ブロッコリー、人参 白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 煮干し
	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	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし
07 火	屋食	かゆ 白身魚(たい)ときゃべつのおき合わせ 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 えのきたけ、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) じゃが芋	豆腐	きゃべつ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)
08 水	屋食	かゆ 鶏じゃが ほうれん草の納豆和え	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	鶏もも肉 挽きわり納豆	玉ねぎ、人参 ほうれん草	しょう油 しょうゆ
	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、ほうれん草、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)
09 木	屋食	かゆ 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	さけ 豆腐、みそ	人参、千切り大根 きゃべつ、小松菜、人参	塩 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)	ちりめんじゃこ	きゃべつ、かぼちゃ、人参、青ねぎ	しょう油
10 金	屋食	かゆ 牛すき煮 わかめスープ	全がゆ(精白米) 三温糖、おつゆ麩	牛肉 わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 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 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、青ねぎ	鰹だし
13 月	屋食	かゆ 肉じゃが きゃべつスープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参	しょう油 鰹だし、塩、しょう油(淡)
	午後おやつ	煮込みスパゲティ バナナヨーグルト	スパゲティー	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)
14 火	屋食	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 みそ、わかめ	小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	かゆ 野菜とツナの軟らか煮	全がゆ(精白米) 三温糖	ツナ水煮缶	かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜	鰹だし、しょう油
15 水	屋食	かゆ かれの煮つけ きゃべつと軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖	かれい 豆腐、みそ	きゃべつ、人参 大根、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ 豆腐のスープ煮	全がゆ(精白米)	きな粉 豆腐	かぼちゃ、玉ねぎ、人参	鰹だし、塩、しょう油(淡)

\* 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)

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 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 鹽だし
	午後おやつ	かゆ 野菜とツナの軟らか煮	全がゆ(精白米) 三温糖	ツナ水煮缶	かぼちゃ、ブロッコリー、きゃべつ	鹽だし、しょう油
17 金	昼食	かゆ 白身魚(たい)の煮つけ ほうれん草の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	白身魚 みそ	ほうれん草、人参 大根、青ねぎ	しょう油 しょう油 鹽だし
	午後おやつ	煮込みうどん バナナヨーグルト	干しうどん ヨーグルト(無糖)	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	大根、ほうれん草、人参 バナナ	鹽だし、しょう油(淡)
20 月	昼食	かゆ さわら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	さわら 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	鹽だし、しょう油
21 火	昼食	かゆ 白身魚(かれい)の煮つけ 香野菜の土佐煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 三温糖 じゃが芋	白身魚 豆腐、みそ、わかめ	きゃべつ、人参、さやえんどう 人参	しょう油 しょう油、かつお節 煮干し
	午後おやつ	きなこがゆ しらすと野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	きな粉 ちりめんじゃこ	きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油
22 水	昼食	かゆ 豚じゃが 野菜スープ	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	豚肉	玉ねぎ、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油 鹽だし、しょう油(淡)
	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
23 木	昼食	かゆ 牛肉とじゃが芋の煮物 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、なたね油、三温糖	牛肉 みそ	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、白菜、青ねぎ	しょう油 鹽だし
	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	鹽だし、しょう油(淡)
24 金	昼食	チキンライス風おかゆ ツナと野菜の軟らか煮 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、グリーンピース きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ	ケチャップ、塩 しょう油 鹽だし、しょう油(淡)
	午後おやつ	かゆ 豆腐と野菜のくず煮	全がゆ(精白米) 三温糖、片栗粉	豆腐	玉ねぎ、小松菜、人参	鹽だし、しょう油
27 月	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、グリーンピース きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油(淡)、鹽だし 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
28 火	昼食	かゆ 鮭の軟らか煮 みそ汁	全がゆ(精白米) じゃが芋、三温糖	さけ 豆腐、みそ	玉ねぎ、チンゲンサイ、人参	しょう油 鹽だし
	午後おやつ	ほうとう風うどん バナナヨーグルト	干しうどん ヨーグルト(無糖)	ちりめんじゃこ ヨーグルト(無糖)	玉ねぎ、かぼちゃ、青ねぎ、人参 バナナ	鹽だし、しょう油(淡)
30 木	昼食	かゆ ささみのくず煮 みそ汁	全がゆ(精白米) 片栗粉	ささみ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参 大根、青ねぎ、人参	塩、しょう油 煮干し
	午後おやつ	煮込みツナスバゲティ バナナヨーグルト	スバゲティ ヨーグルト(無糖)	ツナ水煮缶	小松菜、きゃべつ、人参 バナナ	塩、しょう油(淡)

\* 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。