



はなみずき保育園 離乳食 2024年4月の献立

※小麦 入ります
※乳 入ります
※小麦・乳 入ります

NO.1

日曜日	初期 (1回食)	午 前 食				午 後 食			
		中期	材料	後期	材料	中期	材料	後期	材料
1月	つぶし粥	お粥	米	軟飯	米	パン粥	食パン、ミルク	苺ジャムサンド	食パン、苺ジャム
	野菜ペースト	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ、かぼちゃ、人参、ほうれん草	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ、かぼちゃ、人参、ほうれん草				
	(2種類)	お麩の野菜煮	麩、キャベツ	お麩の野菜煮	麩、キャベツ	りんご煮	りんご	りんご煮	りんご
	野菜スープ	みそ汁	玉葱、わかめ	みそ汁	玉葱、わかめ	すまし汁	玉葱、小松菜	すまし汁	玉葱、小松菜
2火	※初期の野菜ペースト・野菜スープは中期・後期の材料から初期に合った野菜を2種類使用します。	お粥	米	軟飯	米	きな粉のお粥	米、きな粉	きな粉おはぎ	米、きな粉
		かれのいの煮つけ	かれい	かれのいの煮つけ	かれい				
		炒り豆腐	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆	炒り豆腐	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆	さつま芋の煮物	さつま芋	さつま芋の煮物	さつま芋
		みそ汁	玉葱、ほうれん草	みそ汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、青梗菜
3水		お粥	米	軟飯	米	おかかのお粥	米、かつお節	パンケーキ	HM、豆乳、豆腐
		鶏団子	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、ほうれん草	鶏団子	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、ほうれん草				
		切干大根の煮物	切干大根、人参、三度豆	切干大根の煮物	切干大根、人参、三度豆	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	かぼちゃの煮物	かぼちゃ
		みそ汁	玉葱、かぼちゃ、豆乳	みそ汁	玉葱、かぼちゃ	みそ汁	玉葱、青梗菜	みそ汁	玉葱、青梗菜
4木		お粥	米	軟飯	米	納豆のおじや	米、納豆、小松菜、人参	納豆の混ぜご飯	米、納豆、小松菜、人参
		さけの味噌煮	さけ	さけの味噌煮	さけ				
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、三度豆	高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、三度豆	大根の煮物	大根	大根の煮物	大根
		すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草	みそ汁	玉葱、青梗菜	みそ汁	玉葱、青梗菜
5金		お粥	米	軟飯	米	スイートポテト	さつま芋、豆乳	スイートポテト	さつま芋、豆乳
		肉じゃが	鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、三度豆	肉じゃが	鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、三度豆				
		ビーフンの野菜煮	ビーフン、白菜	ビーフンの野菜煮	ビーフン、白菜	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
		みそ汁	玉葱、キャベツ	みそ汁	玉葱、キャベツ	すまし汁	玉葱、小松菜	すまし汁	玉葱、小松菜
6土		トマトリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、ほうれん草、トマト缶	トマトリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、ほうれん草、トマト缶	おかかのお粥	米、かつお節	豆乳ロール、苺ジャム	ロールパン、いちごジャム
		ブロッコリー煮	ブロッコリー	ブロッコリー煮	ブロッコリー				
		スープ	玉葱、人参、キャベツ	スープ	玉葱、人参、キャベツ	さつま芋の煮物	さつま芋	さつま芋の煮物	さつま芋
						すまし汁	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、青梗菜
8月		お粥	米	軟飯	米	煮込みうどん	うどん、白菜、小松菜	煮込みうどん	うどん、白菜、小松菜
		大根のそぼろ煮	鶏ミンチ、大根、人参、三度豆	大根のそぼろ煮	鶏ミンチ、大根、人参、三度豆				
		卵の花	おから、人参、ほうれん草	卵の花	おから、人参、ほうれん草	人参のグラッセ	人参、さつま芋	人参のグラッセ	人参、さつま芋
		みそ汁	玉葱、青梗菜	みそ汁	玉葱、青梗菜				
9火		お粥	米	軟飯	米	きな粉のお粥	米、きな粉	きな粉ボーロ	小麦粉、きな粉、片栗粉
		鮭のクリーム煮	鮭、ブロッコリー、豆乳	鮭のクリーム煮	鮭、ブロッコリー、豆乳				
		お麩の野菜煮	麩、キャベツ、人参	お麩の野菜煮	麩、キャベツ、人参	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
		みそ汁	玉葱、青梗菜	みそ汁	玉葱、青梗菜	スープ	玉葱、小松菜	スープ	玉葱、小松菜
10水		お粥	米	軟飯	米	ツナのおじや	米、ツナ、人参	ひじきとツナの炊き込みご飯	米、ツナ、ひじき、人参
		チリビーンズ風	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜、トマト缶	チリビーンズ風	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜、トマト缶				
		さつま芋のサラダ風	さつま芋、ほうれん草	さつま芋のサラダ風	さつま芋、ほうれん草	じゃが芋の煮物	じゃが芋	じゃが芋の煮物	じゃが芋
		すまし汁	玉葱、わかめ	すまし汁	玉葱、わかめ	みそ汁	玉葱、小松菜	みそ汁	玉葱、小松菜
11木		お粥	米	軟飯	米	豆乳プリン	豆乳、粉寒天、きな粉	豆乳プリン	豆乳、粉寒天、きな粉
		たいの味噌煮	たい	たいの味噌煮	たい				
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ、人参	かぼちゃの煮物	かぼちゃ、人参	ビーフンと野菜煮	ビーフン、白菜	ビーフンと野菜煮	ビーフン、白菜
		すまし汁	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、青梗菜	スープ	玉葱、人参	スープ	玉葱、人参
12金	だしは昆布だしを使用します。	みそ汁リゾット	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、白菜、青梗菜	みそ汁リゾット	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、白菜、青梗菜	パン粥	食パン、粉ミルク	チーズサンド	食パン、チーズ
		豆腐煮	豆腐、人参、玉葱、三度豆	豆腐煮	豆腐、人参、玉葱、三度豆	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
		みそ汁	玉葱、ほうれん草	みそ汁	玉葱、ほうれん草	スープ	玉葱、ブロッコリー	スープ	玉葱、ブロッコリー
13土		味噌煮込みうどん	うどん、鶏ミンチ、人参、キャベツ、ほうれん草	味噌煮込みうどん	うどん、鶏ミンチ、人参、キャベツ、ほうれん草	さけのお粥	米、さけ、わかめ	さけとわかめのご飯	米、さけ、わかめ
		じゃが芋の煮物	じゃが芋	じゃが芋の煮物	じゃが芋	人参の甘煮	人参	人参の甘煮	人参
						すまし汁	玉葱、小松菜	すまし汁	玉葱、小松菜
15月		お粥	米	軟飯	米	かぼちゃの粥	米、かぼちゃ	かぼちゃの蒸しパン	HM、豆乳、かぼちゃ
		じゃが芋のトマト煮	鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、ほうれん草、トマト缶	じゃが芋のトマト煮	鶏ミンチ、じゃが芋、玉葱、人参、ほうれん草、トマト缶				
		お麩の野菜煮	麩、白菜	お麩の野菜煮	麩、白菜	りんご煮	りんご	りんご煮	りんご
		みそ汁	玉葱、わかめ	みそ汁	玉葱、わかめ	スープ	玉葱、青梗菜	スープ	玉葱、青梗菜

※午前食・午後食とも卵は使用していません。食パンも卵不使用の食パンを使用します。 BP:ベーキングパウダー HM:ホットケーキミックス(卵・乳不使用)

※中期から調味料として、ブイヨン(アレルギー- はなみずき保育園 離乳食 2019年3月の献立

だしは、かつお・うるめいわし・昆布だしを使用します。

※後期から手掴み食として食パンか野菜スティックを用意します。一口量を覚えたり指先を使うことでスプーンを持つまでの大切な練習になります。

NO.2

日 曜日	初期 (1回食)	午 前 食				午 後 食			
		中期	材料	後期	材料	中期	材料	後期	材料
16 火	つぶし粥 野菜ペースト 野菜スープ	お粥	米	軟飯	米	パン粥	食パン、粉ミルク	きな粉サンド	食パン、きな粉、豆乳
		さけの煮つけ	さけ	さけの煮つけ	さけ				
		ビーフンの含め煮	ビーフン、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜	ビーフンの含め煮	ビーフン、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜	さつま芋の煮物	さつま芋	さつま芋の煮物	さつま芋
		みそ汁	大根、人参	みそ汁	大根、人参	すまし汁	玉葱、わかめ	すまし汁	玉葱、わかめ
17 水	※ 初期 の 野 菜 ペ ー ス ト ・ 野 菜 ス ー プ は 中 期 ・ 後 期 の 材 料 か ら 初 期 に 合 っ た 野 菜 を 2 種 類 使 用 し ま す 。 だ し は 昆 布 だ し を 使 用 し ま す 。	お粥	米	軟飯	米	しらすのお粥	米、しらす	大根餅	米粉、大根、しらす、人参、小松菜
		鶏団子	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、ほうれん草	鶏団子	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、ほうれん草				
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、三度豆	高野豆腐の煮物	高野豆腐、人参、三度豆	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
		みそ汁	豆腐、わかめ	みそ汁	豆腐、わかめ	すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草
18 木		お粥	米	軟飯	米	スイートポテト	さつま芋、豆乳	スイートポテト	さつま芋、豆乳
		さわらの煮つけ	さわら	さわらの煮つけ	さわら				
		納豆和え	ほうれん草、人参、納豆	納豆和え	ほうれん草、人参、納豆	ツナの野菜煮	ツナ、キャベツ	ツナの野菜煮	ツナ、キャベツ
		みそ汁	玉葱、小松菜	みそ汁	玉葱、小松菜	スープ	玉葱、ブロッコリー	スープ	玉葱、ブロッコリー
19 金		お粥	米	軟飯	米	昆布とツナのおじや	米、ツナ、刻み昆布、人参	昆布とツナの炊き込みご飯	米、ツナ、刻み昆布、人参
		マーボー豆腐	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、小松菜	マーボー豆腐	鶏ミンチ、豆腐、玉葱、人参、小松菜				
		切干大根の煮物	切干大根、人参、三度豆	切干大根の煮物	切干大根、人参、三度豆	かぼちゃの煮物	かぼちゃ	かぼちゃの煮物	かぼちゃ
		すまし汁	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草
20 土		煮込みうどん	ゆでうどん、鶏ミンチ、白菜、人参、ほうれん草	煮込みうどん	ゆでうどん、鶏ミンチ、白菜、人参、ほうれん草	しらすとわかめのおじや	米、しらす、わかめ	しらすとわかめの混ぜご飯	米、しらす、わかめ
		ブロッコリー煮	ブロッコリー	ブロッコリー煮	ブロッコリー	さつま芋の煮物	さつま芋	さつま芋の煮物	さつま芋
						みそ汁	玉葱、青梗菜	みそ汁	玉葱、青梗菜
22 月		お粥	米	軟飯	米	クリームリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、豆乳	クリームリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、豆乳
		チャプチェ風	鶏ミンチ、ビーフン、玉葱、人参、白菜	チャプチェ風	鶏ミンチ、ビーフン、玉葱、人参、白菜				
		卵の花	おから、人参、ほうれん草	卵の花	おから、人参、ほうれん草	じゃが芋の煮物	じゃが芋	じゃが芋の煮物	じゃが芋
		みそ汁	玉葱、青梗菜	みそ汁	玉葱、青梗菜	スープ	玉葱、小松菜	スープ	玉葱、小松菜
23 火		お粥	米	軟飯	米	煮込みうどん	うどん、白菜、人参、ほうれん草	煮込みうどん	うどん、白菜、人参、ほうれん草
		大根のトマト煮	鶏ミンチ、大根、人参、玉葱、トマト缶	大根のトマト煮	鶏ミンチ、大根、人参、玉葱、トマト缶				
		お麩と野菜煮	麩、キャベツ	お麩と野菜煮	麩、キャベツ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
		みそ汁	玉葱、さつま芋	みそ汁	玉葱、さつま芋				
24 水		お粥	米	軟飯	米	かぼちゃのお粥	米、かぼちゃ	かぼちゃのパンケーキ	HM、豆乳、豆腐、かぼちゃ
		かれいの煮つけ	かれい	かれいの煮つけ	かれい				
		ポテトサラダ風	じゃが芋、ほうれん草	ポテトサラダ風	じゃが芋、ほうれん草	ツナと野菜煮	ツナ、白菜	ツナと野菜煮	ツナ、白菜
		みそ汁	玉葱、人参、豆腐	みそ汁	玉葱、人参、豆腐	スープ	玉葱、ブロッコリー	スープ	玉葱、ブロッコリー
25 木		お粥	米	軟飯	米	納豆のおじや	米、納豆、小松菜、人参	納豆の混ぜご飯	米、納豆、小松菜、人参
		チリビーンズ風	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜、トマト缶	チリビーンズ風	豆腐、鶏ミンチ、玉葱、人参、青梗菜、トマト缶				
		切干大根の煮物	切干大根、人参、三度豆	切干大根の煮物	切干大根、人参、三度豆	りんご煮	りんご	りんご煮	りんご
		すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草	みそ汁	玉葱、さつま芋	みそ汁	玉葱、さつま芋
26 金		お粥	米	軟飯	米	パン粥	食パン、粉ミルク	チーズサンド	食パン、チーズ
		さけの煮つけ	さけ	さけの煮つけ	さけ				
		鶏レバーの甘辛煮	鶏レバー、玉葱、ビーフン	鶏レバーの甘辛煮	鶏レバー、玉葱、ビーフン	人参のグラッセ	人参、さつま芋	人参のグラッセ	人参、さつま芋
		豆乳スープ	玉葱、かぼちゃ、豆乳	豆乳スープ	玉葱、かぼちゃ、豆乳	すまし汁	玉葱、ほうれん草	すまし汁	玉葱、ほうれん草
27 土		そばろのおじや	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆	そばろあんかけ丼	米、鶏ミンチ、玉葱、人参、三度豆	パン粥	食パン、ミルク	苺ジャムサンド	食パン、苺ジャム
		さつま芋の煮物	さつま芋	ふかし芋	さつま芋	大根の煮物	大根	大根の煮物	大根
		すまし汁	玉葱、人参、わかめ	すまし汁	玉葱、人参、わかめ	スープ	玉葱、ブロッコリー	スープ	玉葱、ブロッコリー
29 月									
30 火		トマトリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、ブロッコリー、トマト缶	トマトリゾット	米、ツナ、玉葱、人参、ブロッコリー、トマト缶	きな粉の粥	米、きな粉	きな粉の蒸しパン	HM、豆乳、きな粉
		かぼちゃのサラダ風	かぼちゃ、ほうれん草	かぼちゃのサラダ風	かぼちゃ、ほうれん草	ビーフンと野菜煮	ビーフン、白菜	ビーフンと野菜煮	ビーフン、白菜
		スープ	玉葱、青梗菜	スープ	玉葱、青梗菜	すまし汁	玉葱、小松菜	すまし汁	玉葱、小松菜

※土曜日は人数が少ない為、使用する食材を変更することがあります。ご了承願います。