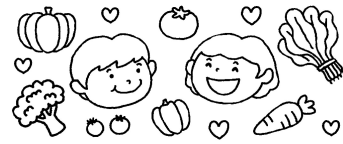




# 4月献立表



2026年4月

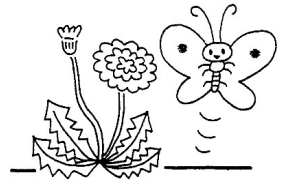
宜野湾市 保育こども園課

| 日付      | 献立名  | おやつ                    | 材 料 名                                     |   |  |  |
|---------|--|------------------------|---|---|--|--|
|         |  |                        | 【赤】 血や肉や骨になるもの                            | 【黄】 熱と力になるもの  | 【緑】 体の調子を整えるもの   | その他調味料   |
| 1<br>水  | カレーライス<br>ブロッコリーサラダ ウインナー                  | 保育乳 昆布おにぎり             | 保育乳、豚肉、ツナ油漬缶、ウインナー                        | 〇米、米、じゃがいも  | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、〇塩こんぶ                                    | カレーウ、みりん、しょうゆ、食塩、和風ドレッシング                          |
| 2<br>木  | ごはん 肉とうふ煮<br>ナムル じゃがいもみそ汁                  | 保育乳 かぼちゃ蒸しケーキ<br>バナナ   | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ、ツナ油漬缶、〇こしあん(生)       | 米、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇油、〇砂糖、砂糖、油、ごま油、じゃがいも                 | 〇バナナ、にんじん、しめじ、こまつな、〇かぼちゃ粉、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり                      | しょうゆ、みりん、酢   |
| 3<br>金  | ごはん 肉じゃが<br>大根スープ おかか和え                    | 保育乳 きな粉トースト            | 保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、ツナ油漬缶、〇きな粉                   | 米、じゃがいも、〇三温糖、油、砂糖、〇食パン                                | にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん                                | みりん、しょうゆ、食塩  |
| 4<br>土  | ピラフごはん 春雨野菜スープ                             | 保育乳 しそおにぎり             | 保育乳、豚肉、〇鶏もも肉、みそ                           | 〇米、米、じゃがいも、春雨   | たまねぎ、にんじん、〇にんじん、〇しめじ、〇えのきたけ、〇ねぎ、わかめふりかけ                            | 〇しょうゆ、〇食塩  |
| 6<br>月  | ごはん マーボー豆腐<br>春雨サラダ 大根と鶏のスープ               | 保育乳 オートミールクッキー<br>オレンジ | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、〇卵、みそ、ツナ油漬缶、〇牛乳        | 米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇オートミール、はるさめ、油、三温糖、〇黒ごま、砂糖、片栗粉、ごま油 | 〇オレンジ、だいこん、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、にんにく               | しょうゆ、みりん、酢、食塩                                      |
| 7<br>火  | ごはん 松風焼き<br>切干大根と豚肉の炒め物 青菜スープ              | 保育乳 ココア蒸しケーキ<br>バナナ    | 保育乳、鶏ひき肉、〇調製豆乳、豚肉、〇こしあん(生)、みそ             | 米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、〇油、砂糖、片栗粉、油、白ごま                        | 〇バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん               | みりん、しょうゆ、食塩、かつお節                                   |
| 8<br>水  | ごはん 魚のみそ焼き<br>クープイリチー 豆腐みそ汁                | 保育乳 芋てんぷら<br>りんご       | 保育乳、白身魚、沖縄豆腐、みそ、豚肉(肩ロース)、三枚肉              | 〇さつまいも、米、こんにやく、〇小麦粉、〇揚げ油、砂糖、油、白ごま、ごま油                 | 〇りんご、にんじん、こまつな、しめじ、刻みこんぶ、切り干しだいこん                                  | みりん、しょうゆ   |
| 9<br>木  | みそすき丼<br>ごま和え ワカメスープ                       | 保育乳 人参ツナおにぎり           | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇ツナ油漬缶、みそ                     | 〇米、米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油                               | にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、〇にんじん、長ねぎ、ごぼう、しょうが、カットわかめ                      | みりん、しょうゆ、〇食塩                                       |
| 10<br>金 | ごはん 肉じゃが<br>おかか和え 豆腐みそ汁                    | 保育乳 みそおにぎり             | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇牛乳、〇ツナ油漬缶                 | 米、じゃがいも   | にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ                                    | みりん、しょうゆ   |
| 11<br>土 | 豚と野菜しょうが焼きどんぶり<br>豆腐スープ ウインナー              | 保育乳 パウンドケーキ            | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、ウインナー                         | 米、油、砂糖、片栗粉、〇ホットケーキ粉                                   | たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが、カットわかめ、〇バナナ                                | しょうゆ、みりん、食塩  |
| 13<br>月 | ごはん 厚揚げそぼろ煮<br>ブロッコリーのツナ和え 鶏肉スープ           | 保育乳 さつま芋のポテトフライ<br>りんご | 保育乳、厚揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶、みそ      | 〇さつまいも、米、〇揚げ油、油、砂糖、〇砂糖                                | 〇りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが                               | みりん、しょうゆ、食塩  |
| 14<br>火 | ごはん 鶏のみそ焼き<br>野菜炒め 大根スープ                   | 保育乳 ピラフおにぎり            | 保育乳、鶏もも肉、〇豚肉、みそ                           | 〇米、米、油、砂糖、白ごま、ごま油                                     | キャベツ、〇たまねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、〇にんじん、こまつな、〇ピーマン、カットわかめ            | みりん、しょうゆ、〇コンソメ、食塩                                  |
| 15<br>水 | あわごはん 豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮 豆腐スープ           | 保育乳 マカロニのカレー煮          | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉                         | じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、〇油、油、砂糖、片栗粉                          | 〇たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、〇コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、黒きくらげ、〇にんにく     | しょうゆ、みりん、〇カレーウ、〇ケチャップ、〇ウスターソース、食塩                  |
| 16<br>木 | ごはん 鶏のパン煮<br>キャベツごま和え じゃが芋みそ汁              | 保育乳 ちんぴん(豆乳)<br>バナナ    | 保育乳、鶏もも肉、〇調製豆乳、みそ、油揚げ、〇卵                  | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油、砂糖、すりごま                          | 〇バナナ、キャベツ、パン缶、にんじん、こまつな、カットわかめ                                     | しょうゆ、みりん   |
| 17<br>金 | 麦ごはん おかか納豆<br>ブロッコリー炒め 豚汁                  | 保育乳 わかめおにぎり            | 保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶                    | 〇米、米、じゃがいも、押麦、油                                       | ブロッコリー、にんじん、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、コーン缶、〇わかめふりかけ                             | しょうゆ、みりん、食塩  |
| 18<br>土 | マーボー豆腐どんぶり<br>春雨スープ                        | 保育乳 ツナサンド              | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、〇ツナ油漬缶、みそ                   | 米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、〇マヨネーズ、〇食パン                           | たまねぎ、にんじん、〇にんじん、コーン缶、干しいたけ、にんにく、カットわかめ                             | しょうゆ、みりん、〇食塩、食塩                                    |
| 20<br>月 | ごはん 鶏肉オーロラ焼き<br>もずくチャンプルー じゃが芋スープ          | 保育乳 芋かりんとう<br>黄桃       | 保育乳、鶏もも肉、豚肉                               | 〇さつまいも、米、じゃがいも、〇黒砂糖、マヨネーズ、〇揚げ油、油、〇白ごま、砂糖              | 〇もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、もずく、ねぎ                              | ケチャップ、しょうゆ、みりん、食塩                                  |
| 21<br>火 | ☆ お弁当会 ☆                                   |                        | ミルージュ ポテトトースト                             | 〇ツナ油漬缶、ミルージュ  | 〇食パン、〇じゃがいも、〇マヨネーズ   | 〇たまねぎ  |
| 22<br>水 | スパゲティミートソース<br>ナムル キャベツスープ                 | 保育乳 おかか昆布おにぎり          | 保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶                       | 〇米、スパゲティ、砂糖、〇砂糖、ごま油、油                                 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、〇塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、にんにく            | トマトソース、ケチャップ、しょうゆ、みりん、〇みりん、酢、〇しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩 |
| 23<br>木 | ごはん 魚のコーン焼き<br>春雨チャンプルー ポテトスープ             | 保育乳 紅芋ちんすこう<br>オレンジ    | 保育乳、白身魚、豚肉                                | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇ラード、マヨネーズ、はるさめ、〇紅芋粉、油               | 〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶                               | みりん、しょうゆ、食塩、パセリ粉                                   |
| 24<br>金 | キャロットライス 鶏肉唐揚げ<br>マッシュポテト キャベツサラダ<br>野菜スープ | アンパンマンジュース             | 保育乳、鶏もも肉、〇卵、豚肉、〇牛乳、ツナ油漬缶                  | 米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、〇生クリーム、片栗粉、揚げ油、〇砂糖、マヨネーズ | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、クリームコーン缶、〇マーメイド、ねぎ、しょうが          | 和風ドレッシング、しょうゆ、みりん、食塩                               |
| 25<br>土 | そぼろ(四色)どんぶり<br>豆腐スープ                       | 保育乳 チキンライスおにぎり         | 保育乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉                  | 米、〇米、〇油、〇砂糖、砂糖、油                                      | こまつな、にんじん、〇たまねぎ、コーン缶、〇にんじん、しょうが、カットわかめ                             | 〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇みりん、〇コンソメ、〇ウスターソース、食塩             |
| 27<br>月 | 麦ごはん 豆腐の中華煮<br>納豆みそ わかめスープ                 | 保育乳 スウィートポテト<br>オレンジ   | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、ツナ油漬缶、〇調製豆乳          | 〇さつまいも、米、〇生クリーム、〇三温糖、押麦、砂糖、油、片栗粉                      | 〇オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、〇マーメイド、干しいたけ、しょうが、カットわかめ    | みりん、しょうゆ、食塩  |
| 28<br>火 | ごはん 豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ 豆腐スープ             | 保育乳 チヂミ<br>パン缶         | 保育乳、豚肉、〇調製豆乳、沖縄豆腐、〇ツナ油漬缶                  | じゃがいも、米、〇小麦粉、〇上新粉、揚げ油、油、〇三温糖、〇ごま油、三温糖、片栗粉             | 〇パン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、〇コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、〇ねぎ、しょうが、カットわかめ | しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇食塩、食塩                              |
| 29<br>水 | 🎵🎵🎵 昭 和 の 日 🎵🎵🎵                            |                        |   |   |  |  |
| 30<br>木 | あわごはん 高野豆腐のトマト焼き<br>おかか和え 鶏肉スープ            | 保育乳 ごまスコーン<br>黄桃       | 保育乳、調製豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、〇プレーンヨーグルト、チーズ、高野豆腐、〇卵 | 米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、あわ、砂糖、油、〇白ごま、〇すりごま、片栗粉             | 〇もも缶、たまねぎ、キャベツ、トマト水煮缶(カット)、もやし、にんじん、こまつな、にんにく                      | みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩                                   |

★保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



# 4月 離乳食こんだて表 ①



2026年4月

宜野湾市 保育こども園課

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃  | 7、8か月頃                                   | 9か月～11か月頃                                    | 12か月～18か月頃                                      | 材料と体内での主なはたらき |          |   |
|----|----|---|--|--|---|---------------|----------|---|
|    |    |   |  |  |   | 血や肉となる食物      | カや熱となる食物 | 体の調子をよくする食物                                     |
| 1  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも  | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、こまつな           |
| 2  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、豚肉     | 米、さつまいも  | キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、生しいたけ、たまねぎ、きゅうり              |
| 3  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ    | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも  | にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、生しいたけ、切り干しだいこん             |
| 4  | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも  | たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ<br>こまつな                     |
| 6  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ    | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ→おにぎり    | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも  | だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、干しいたけ                    |
| 7  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも  | たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん |
| 8  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮       | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも  | にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、たまねぎ                     |
| 9  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、豚肉     | 米、じゃがいも  | にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ                             |
| 10 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ    | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも  | にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ                 |
| 11 | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐     | 米        | たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ                              |
| 13 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮 | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮 | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつま芋煮     | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | 米、さつまいも  | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ピーマン                      |
| 14 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ    | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身魚       | 米、じゃがいも  | キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、こまつな、ピーマン、カットわかめ      |
| 15 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトハネペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐     | じゃがいも、米  | たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン      |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



※16日以降は裏面



# 4月 離乳食こんだて表 ②



2026年4月

宜野湾市 保育こども園課

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃   | 7、8か月頃                                   | 9か月～11か月頃                                   | 12か月～18か月頃                                      | 材料と体内での主なはたらき    |               |  |
|----|----|--|--|---|---|------------------|---------------|--|
|    |    |  |  |   |   | 血や肉となる食物         | カや熱となる食物      | 体の調子をよくする食物  |
| 16 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身魚          | 米、じゃがいも       | キャベツ、にんじん、こまつな、カットわかめ、たまねぎ                             |
| 17 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身魚          | 米、じゃがいも       | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、コーン缶、こまつな                             |
| 18 | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト         | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豆腐、豚ひき肉      | 米             | たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、こまつな                             |
| 20 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ    | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ    | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>芋がゆ→おにぎり    | ミルク、白身魚          | 米、さつまいも、じゃがいも | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ                           |
| 21 | 火  | ☆ お 弁 当 会 ☆                                      |  |   |   | ミルク、豚肉、豆腐        | 米、じゃがいも       | こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、コーン缶、たまねぎ                           |
| 22 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ キャベツホトトギスペースト | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮 | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮 | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮      | ミルク、白身魚          | 米、じゃがいも       | たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、生しいたけ、赤ピーマン、ねぎ                   |
| 23 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト   | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身魚          | 米、じゃがいも       | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こまつな                                  |
| 24 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツペースト     | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚ひき肉、豆腐      | 米             | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき、こまつな            |
| 25 | 土  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ペースト         | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐 | 米             | こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン缶、カットわかめ                             |
| 27 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト         | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮 | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮 | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>さつまいも煮      | ミルク、白身魚          | 米、さつまいも       | にんじん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ                         |
| 28 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ 青菜ホトトギスペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ  | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり | ミルク、豚肉、豆腐        | 米、じゃがいも       | こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、カットわかめ |
| 29 | 水  | 🎵🌸🎵 昭 和 の 日 🎵🌸🎵                                  |  |   |   |                  |               |  |
| 30 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ 青菜キャベツペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ<br>ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり   | ミルク、白身魚          | 米             | たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな                                |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

