

# ☆4月献立表 離乳食 初期☆

目安月齢5~6ヶ月頃

令和3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)
15	木	ペーस्ट粥 かれいと人参煮 すまし汁 すりつぶしでこぼん	かれい	かゆ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ でこぼん
16 30	金	ペーस्ट粥 たいと大根煮 スープ すりおろしりんご	たい	かゆ	チンゲンサイ だいこん にんじん こまつな りんご
17	土	ペーस्ट粥 豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしでこぼん	豆腐	かゆ	かぼちゃ にんじん はくさい だい こん でこぼん
19	月	野菜にゅうめん 高野豆腐とさ つまいも煮 すりおろしりんご	かつお節 高野豆腐	そうめん さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな り んご
20	火	お粥 かれいとほうれん草煮 野菜スープ すりおろしりんご	かれい	かゆ	ほうれんそう だいこん ブロッコ リー たまねぎ りんご
21	水	ペーस्ट粥 たいとかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしでこぼん	たい	かゆ	かぼちゃ かぶ はくさい にんじ ん でこぼん
22	木	ペーस्ट粥 豆腐とじゃがいも 煮 野菜スープ すりおろしり んご	豆腐	かゆ じゃがいも	ブロッコリー だいこん こまつな りんご
23	金	ペーस्ट粥 たいと人参煮 す まし汁 すりつぶし甘夏	たい かつお節	かゆ じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ 甘 夏
24	土	ペーस्ट粥 豆腐とさつまいも 煮 すまし汁 すりおろしりん ご	豆腐	かゆ さつまいも	だいこん にんじん チンゲンサイ りんご
26	月	ペーस्ट粥 かれいとほうれん 草煮 すまし汁 すりつぶしで こぼん	かれい	かゆ	ほうれんそう カリフラワー かぶ キャベツ でこぼん
27	火	パン粥 たいと大根煮 野菜 スープ すりつぶし甘夏	たい	パン	だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ 甘夏
28	水	ペーस्ट粥 高野豆腐とブロッ コリー煮 すまし汁 すりおろ しりんご	高野豆腐	かゆ	ブロッコリー ほうれんそう にん じん だいこん りんご

※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3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	木	お粥 たらと人参煮 すまし汁 すりつぶしてごはん	さつまいもおじや なすと白菜煮	たら	かゆ さつまいも	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ でこぼん なす はくさい トマト
16 30	金	お粥 ささみと大根煮 スープ すりおろしりんご	みそおじや じゃがいもとブロッコリー煮	鶏肉	かゆ じゃがいも	だいこん チンゲンサイ にんじん こまつな りんご たまねぎ ブロッコリー きゅうり
17	土	お粥 豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしてごはん	パン粥 かぶのツナ和え	豆腐 調製粉乳 ツナ	かゆ パン	かぼちゃ にんじん はくさい だいこん でこぼん かぶ ほうれんそう
19	月	野菜入りにゅうめん 高野豆腐とさつまいも煮 すりおろしりんご	にんじん粥 カリフラワーとトマト煮	かつお節 鶏肉 高野豆腐	そうめん さつまいも かゆ	にんじん たまねぎ こまつな りんご カリフラワー トマト はくさい
20	火	お粥 かわいとほうれん草煮 野菜スープ すりおろしりんご	なすおじや さつまいもと人参煮	かわい	かゆ さつまいも	ほうれんそう だいこん ブロッコリー たまねぎ りんご なす にんじん チンゲンサイ
21	水	お粥 たいとかぼちゃ煮 すまし汁 すりつぶしてごはん	パン粥 きゅうりとキャベツ煮	たい 調製粉乳	かゆ パン	かぼちゃ かぶ はくさい にんじん でこぼん キャベツ きゅうり たまねぎ
22	木	お粥 ささみとじゃがいも煮 野菜スープ すりおろしりんご	野菜おじや なすとほうれん草煮	鶏肉	かゆ じゃがいも	ブロッコリー だいこん こまつな りんご にんじん たまねぎ なす ほうれんそう スッキーニ
23	金	お粥 たらと人参煮 すまし汁 すりつぶし甘夏	かぼちゃおじや 野菜煮	たら かつお節	かゆ じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ 甘夏 かぼちゃ かぶ こまつな トマト
24	土	お粥 豆腐とさつまいも煮 すまし汁 すりおろしりんご	ツナ粥 大根となす煮	豆腐 ツナ	かゆ さつまいも 米	だいこん にんじん チンゲンサイ りんご なす たまねぎ
26	月	お粥 かわいとほうれん草煮 すまし汁 すりつぶしてごはん	青菜おじや 豆腐ときゅうり煮	かわい 豆腐	かゆ	ほうれんそう カリフラワー かぶ キャベツ でこぼん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり
27	火	パン粥 ささみと大根煮 野菜スープ すりつぶし甘夏	トマト粥 かぼちゃの煮物	調製粉乳 鶏肉	パン かゆ	だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ 甘夏 トマト かぼちゃ はくさい こまつな
28	水	お粥 高野豆腐とブロッコリー煮 すまし汁 すりおろしりんご	麩入りおじや さつまいもの煮物	高野豆腐	かゆ ふ さつまいも	ブロッコリー ほうれんそう にんじん だいこん りんご たまねぎ かぶ スッキーニ

※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3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	木	軟飯 たらと小松菜の和えもの すまし汁 でこぼん	さつま芋おじや なすと白菜煮	たら	米 かゆ さつまいも	こまつな にんじん のり たまねぎ キャベツ でこぼん なす はくさい トマト
16 30	金	軟飯 豚肉とアスパラサダ スープ りんご	みそおじや じゃがいもとブロッコリー煮	豚肉	米 かゆ じゃがいも	キャベツ アスパラガス にんじん こまつな りんご たまねぎ ブロッコリー きゅうり
17	土	軟飯 豆腐とかぼちゃ煮 すまし汁 でこぼん	スティックパン かぶのツナ和え	豆腐 ツナ	米 パン	かぼちゃ にんじん はくさい だいこん でこぼん かぶ ほうれんそう
19	月	野菜入りにゅうめん 高野豆腐とさつまいも煮 りんご	鮭粥 カリフラワーとトマト煮	かつお節 鶏肉 高野豆腐 さけ	そうめん さつまいも かゆ	にんじん たまねぎ こまつな りんご カリフラワー トマト はくさい
20	火	軟飯 鶏肉と大根サダ野菜スープ りんご	なすおじや さつまいもと人参煮	鶏肉 かつお節	米 かゆ さつまいも	だいこん きゅうり ブロッコリー たまねぎ りんご なす にんじん チンゲンサイ
21	水	軟飯 さわらと三色和えみそ汁 でこぼん	スティックパン きゅうりとキャベツ煮	さわら いりこ みそ	米 砂糖 パン	にんじん こまつな もやし はくさい でこぼん キャベツ きゅうり たまねぎ
22	木	軟飯 豚肉と海藻サダ野菜スープ りんご	野菜おじや なすとほうれん草煮	豚肉	米 油 砂糖 かゆ	わかめ たまねぎ きゅうり だいこん こまつな りんご にんじん なす ほうれんそう スッキーニ
23	金	軟飯 鶏肉とキャベツのサダ すまし汁 甘夏	かぼちゃおじや 野菜煮	鶏肉 かつお節	米 じゃがいも かゆ	キャベツ にんじん たまねぎ 甘夏 かぼちゃ かぶ こまつな トマト
24	土	軟飯 豚肉と甘酢和え すまし汁 りんご	ツナ粥 大根となす煮	豚肉 ツナ	米	にんじん きゅうり はくさい チンゲンサイ りんご だいこん なす たまねぎ
26	月	軟飯 かれいとほうれん草煮 みそ汁 でこぼん	青菜おじや 豆腐ときゅうり煮	かれい いりこ みそ豆腐	米 かゆ	ほうれんそう カリフラワー かぶ キャベツ にんじん でこぼん チンゲンサイ たまねぎ きゅうり
27	火	スティックパン 鶏肉とサダ 野菜スープ 甘夏	トマト粥 かぼちゃの煮物	鶏肉	パン かゆ	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ 甘夏 トマト かぼちゃ はくさい こまつな
28	水	軟飯 豚肉とブロッコリーときのこのサダ すまし汁 りんご	麩入りおじや さつまいもの煮物	豚肉	米 砂糖 かゆ ぶ さつまいも	ブロッコリー しめじ えのきたけ にんじん だいこん りんご たまねぎ かぶ スッキーニ

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。

