



# 離乳食 月間献立表

ぎのわんおひさま保育園

曜日	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
日にち	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
行事														
午前おやつ	献立	蒸し芋	せんべい	せんべい	せんべい	バナナ	せんべい	蒸し芋	せんべい	せんべい	せんべい	バナナ	せんべい	蒸し芋
昼食	献立	おかゆ,豆腐の柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,鶏そぼろの柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,にんじん・カボチャ・ブロッコリー,だしスープ	おかゆ,白身魚の柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,ささみの柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,豆腐の柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,鶏そぼろの柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,白身魚の柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,にんじん・カボチャ・ブロッコリー,だしスープ	おかゆ,ささみの柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,豆腐の柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,鶏そぼろの柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ	おかゆ,白身魚の柔らか煮,野菜の柔らか煮,だしスープ
	食材	精白米,水,絹ごし豆腐,にんじん,ブロッコリー,じゃがいも,かつおだし	精白米,水,鶏ひき肉,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,西洋かぼちゃ	精白米,水,にんじん,ブロッコリー,西洋かぼちゃ,かつおだし	精白米,水,まだら,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,じゃがいも	精白米,水,鶏肉,かつおだし,キャッサバでん粉,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,さつまいも	精白米,水,絹ごし豆腐,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,じゃがいも,かつおだし	精白米,水,鶏ひき肉,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,さつまいも	精白米,水,まだら,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ブロッコリー,じゃがいも	精白米,水,にんじん,ブロッコリー,西洋かぼちゃ,かつおだし	精白米,水,鶏肉,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,西洋かぼちゃ	精白米,水,鶏ひき肉,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,西洋かぼちゃ	精白米,水,鶏ひき肉,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,西洋かぼちゃ	精白米,水,まだら,かつおだし,じゃがいもでん粉,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,じゃがいも
午後おやつ	献立	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

\*材料などの都合により献立を変更する場合があります。

### ☆初期☆

- ・おかゆ ・だしスープ ・野菜ペースト (にんじん・ブロッコリー・ほうれん草・じゃがいも・カボチャ) の中から3種類



### ☆中期☆

- ・おかゆ ・だしスープ
- ・タンパク質のおかず ・野菜のおかず



### ☆後期☆

- ・おかゆ ・だしスープ
- ・タンパク質のおかず (みそ、しょうゆで風味づけ)





# 離乳食 月間献立表

ぎのわんおひさま保育園

曜日		金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
日にち		16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
行事						お弁当会						お誕生日会		
午前おやつ	献立	せんべい	せんべい	せんべい	バナナ	せんべい	蒸し芋		せんべい	せんべい	バナナ	せんべい	蒸し芋	せんべい
昼食	献立	おかゆ, ささみの柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ	おかゆ, にんじん・カボチャ・ブロッコリー, だしスープ	おかゆ, 豆腐の柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ	おかゆ, 鶏そぼろの柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ		おかゆ, 白身魚の柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ	慰霊の日(休園)	おかゆ, にんじん・カボチャ・ブロッコリー, だしスープ	おかゆ, ささみの柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ	おかゆ, 豆腐の柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ	おかゆ, 鶏そぼろの柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ	おかゆ, 白身魚の柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ	おかゆ, ささみの柔らか煮, 野菜の柔らか煮, だしスープ
	食材	精白米, 水, 鶏肉, かつおだし, キャッサバでん粉, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, さつまいも	精白米, 水, にんじん, ブロッコリー, 西洋かぼちゃ, かつおだし	精白米, 水, 絹ごし豆腐, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, じゃがいも, かつおだし	精白米, 水, 鶏ひき肉, かつおだし, じゃがいもでん粉, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, さつまいも		精白米, 水, まだら, かつおだし, じゃがいもでん粉, にんじん, ブロッコリー, じゃがいも			精白米, 水, にんじん, ブロッコリー, 西洋かぼちゃ, かつおだし	精白米, 水, 鶏肉, かつおだし, じゃがいもでん粉, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, 西洋かぼちゃ	精白米, 水, 絹ごし豆腐, にんじん, ブロッコリー, じゃがいも, かつおだし	精白米, 水, 鶏ひき肉, かつおだし, じゃがいもでん粉, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, 西洋かぼちゃ	精白米, 水, まだら, かつおだし, じゃがいもでん粉, にんじん, ブロッコリー, キャベツ, じゃがいも
午後おやつ	献立	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや		野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや	野菜おじや

保育園で食べている目安量

- おかゆ 60g
- 野菜 20g×3種類
- タンパク質15g



初期



中期



後期



@\_OHISAMA\_KITCHEN

Instagramでも献立配信しております(〇〇)