

離乳食献立表

2026年4月 岡部聖母保育園

	12カ月ごろ～		おやつ
1 (水)	豆腐とツナの落とし焼き 野菜の煮びたし 野菜入りかきたまスープ	豆腐、ツナ、玉葱、パン粉、片栗粉、醤油、酒、塩 人参、胡瓜、酢、砂糖、すりごま 玉葱、人参、小松菜、卵、コンソメ	さつま芋
2 (木)	鯖の味噌煮 ほうれん草のおかか和え けんちん汁	鯖、みそ、生姜、砂糖、みりん、酒 ほうれん草、鰹節、醤油 ごぼう、人参、豚肉、葉葱、だし汁、醤油	バナナ
3 (金)	タコライス スマイルポテト 春雨と卵のスープ	豚肉、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、油、ウスターソース、ケチャップ、しょう油、酒、砂糖、キャベツ ポテト 春雨、にら、人参、卵、コンソメ、醤油、片栗粉	カップケーキ ホットケーキミックス、牛乳、バター
6 (月)	鶏肉のチーズ煮 野菜の煮びたし かぶのスープ	鶏肉、生姜、酒、醤油、粉チーズ 人参、胡瓜、すりごま、醤油 かぶ、玉葱、人参、コンソメ、醤油	ヨーグルト
7 (火)	豆腐のあんかけ 胡瓜の煮びたし バナナ	豆腐、豚肉、玉葱、人参、ほうれん草、じゃが芋、油、醤油、砂糖、コンソメ、片栗粉 胡瓜、わかめ、砂糖、酢 バナナ	さつま芋
8 (水)	ジャーマンオムレツ 野菜の煮びたし なめこそスープ	卵、じゃが芋、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、バター、牛乳、塩、こしょう、ケチャップ キャベツ、人参、鶏ささみ、砂糖、酢、醤油 なめこ、白葱、小松菜、中華だし、塩	バナナ
9 (木)	五目うどん しゅうまい キウイフルーツ	うどん、鶏肉、人参、大根、白菜、白葱、だし汁、醤油、みりん、酒 しゅうまい キウイフルーツ	おにぎり 米、ゆかり、ごま
10 (金)	厚揚げのミートソース煮 キャベツの煮びたし スープ	生揚げ、豚肉、玉葱、人参、油、ケチャップ、砂糖、パセリ キャベツ、人参、胡瓜、鶏ささみ、酢、砂糖、塩、ごま 豚肉、葉葱、コンソメ、醤油	さつま芋
13 (月)	にら玉 春雨とわかめの煮びたし 白菜スープ	にら、玉葱、豚肉、卵、油、中華だし、醤油、酢、砂糖、ごま油、片栗粉 春雨、わかめ、胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油 白菜、玉葱、人参、コンソメ、塩	おにぎり 米、醤油、砂糖
14 (火)	鶏ささみ煮 野菜の煮びたし 豆腐のすまし汁	鶏ささみ、だし汁、醤油、砂糖 胡瓜、キャベツ、酢、砂糖、塩 豆腐、人参、葉葱、だし汁、醤油	キャロットケーキ 人参、油、砂糖、豆乳、米粉、おから ベーキングパウダー
15 (水)	煮込みスパゲティ キャベツのスープ フルーツヨーグルト	スパゲティ、玉葱、ピーマン、人参、バター、ケチャップ、粉チーズ キャベツ、玉葱、人参、コンソメ、塩 ヨーグルト、バナナ	おにぎり 米、塩昆布、葉葱、鰹節
16 (木)	鮭の塩焼き ほうれん草とツナの和え物 かぶの味噌汁	鮭、塩 ほうれん草、にんじん、ツナ、醤油 かぶ、葉葱、味噌、だし汁	ごまポッキー 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー マーガリン、牛乳、塩、ごま
17 (金)	ひじき入りハンバーグ ブロッコリーの煮びたし オニオンスープ	鶏肉、豚肉、玉葱、ひじき、パン粉、みりん、塩、醤油、砂糖、片栗粉 ブロッコリー、醤油、すりごま 玉葱、人参、鶏肉、パセリ、コンソメ、塩	さつま芋

20 (月)	ポトフ キャベツの煮びたし ヨーグルト	豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、コンソメ キャベツ、胡瓜、酢、砂糖 ヨーグルト	バナナ
21 (火)	鶏肉煮 ほうれん草の白和え すまし汁	鶏肉、醤油、酒、みりん、片栗粉 ほうれん草、人参、豆腐、すりごま、醤油、砂糖、ねりごま 焼き麩、葉葱、人参、だし汁、醤油	南瓜ドーナツ 南瓜、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油
22 (水)	煮魚 ひじき煮 豆乳コーンスープ	鱈、醤油、砂糖 ひじき、人参、キャベツ、醤油、砂糖、すりごま 豆乳、じゃが芋、人参、コンソメ、クリームコーン、ほうれん草、豆乳、塩	さつまいも または ゼリー
23 (木)	肉じゃが ブロッコリーのおかか煮 みそ汁	じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、さやいんげん、砂糖、醤油、みりん、油 ブロッコリー、醤油、鰹節 白葱、わかめ、みそ、だし汁	食パン
24 (金)	鶏肉のオレンジ煮 南瓜のミルク煮 ミネストローネ	鶏肉、にんにく、醤油、オレンジジュース 南瓜、バター、牛乳、砂糖、塩 キャベツ、さやいんげん、にんじん、マカロニ、コンソメ、塩、こしょう、トマト缶	食パン
27 (月)	豚肉と野菜煮 胡瓜のじゃこ煮 わかめスープ	豚肉、ピーマン、人参、生姜、醤油、砂糖、ごま油、オイスターソース 胡瓜、ちりめんじゃこ、砂糖、醤油、酢 わかめ、玉葱、豆腐、コンソメ、醤油	蒸しパン ホットケーキミックス、牛乳
28 (火)	混ぜご飯 煮魚 じゃが芋煮 すまし汁	米、醤油、酒、塩、人参、砂糖、醤油 鮪、砂糖、醤油、片栗粉 じゃが芋、空豆、人参、鶏ささみ、だし汁、醤油 ほうれん草、だし汁、醤油	パナコッタ または さつまいも 牛乳、生クリーム、砂糖、いちごジャム、ゼラチン
29 (水)	◎昭和の日◎		
30 (木)	豚肉のトマト煮 ツナと胡瓜の煮びたし バナナ	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、トマト缶、ケチャップ、砂糖、酒、コンソメ、塩、パセリ ツナ、胡瓜、若布、酢、砂糖、醤油、ごま バナナ	豆腐と米粉のポンデケージョ 豆腐、米粉、粉チーズ、オリーブオイル、塩、砂糖 スキムミルク、ベーキングパウダー

* 献立の月齢は目安です。あくまでも、食材や調味料は個人の離乳食チェック表に基づいて使用させていただきますので、献立が前後する場合があります。

* 午後のおやつはお子さんの月齢や食事の様子を見て、順次提供していきます。