

令和3年度



# 離乳食献立表



社会福祉法人 徳誠福祉会  
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ	
1	土	おかゆ 野菜の和風のトロトロ煮 麦 茶	じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 トマト	ハイハイ	マンナ ビスケット
2	日	休 日			
3	月	憲 法 記 念 日			
4	火	み ど り の 日			
5	水	こ ど も の 日			
6	木	おかゆ 納豆キャベツと竹輪の鯛そぼろあんかけ ほうれん草汁	竹輪 ほうれん草 人参 天ぷら粉 卵 キャベツ 納豆	ハイハイ	たまご ボーロ
7	金	おかゆ 野菜あんかけ肉だんご スパゲッティ 野菜付合せ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ	パフ リング	ミルク ウエハース
8	土	おかゆ 鶏肉の肉じゃが風 トマトサラダ コーンスープ	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト	マンナ ビスケット	林檎の ハイハイ
9	日	休 日			
10	月	煮込みうどん 麦 茶	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布	林檎の ハイハイ	たまご ボーロ
11	火	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ スープスパゲッティ	鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	ミルク ウエハース	パフ リング
12	水	クリームシチュー パナナ 麦 茶	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	ウエハース ヨーグルト	野菜 せんべい
13	木	おかゆ 八宝菜 枝豆のマッシュ じゃが芋汁	豚肉 人参 ビーマン 玉ねぎ 竹の子 白菜 ソーセージ 椎茸 シーフードミックス 枝豆 片栗粉 じゃが芋	ハイハイ	たまご ボーロ
14	金	おかゆ 肉じゃが 納豆 すまし汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ	パフ リング	林檎の ハイハイ
15	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	小魚せんべい	たまご ボーロ
16	日	休 日			
17	月	スパゲッティナポリタン いちご 青梗菜のスープ	玉ねぎ スパゲッティ ビーマン ケチャップ わかめ 白ごま	ハイハイ	ひじき せんべい
18	火	おかゆ ひき肉の野菜あんかけ かぶの味噌汁	鶏挽肉 人参 枝豆 とりごぼうすり身	たまご ボーロ	野菜 せんべい
19	水	マカロニホワイトソース和え みかん缶詰付合せ コンソメスープ	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	マンナ ビスケット	ミルク ウエハース
20	木	おかゆ スパゲッティ 肉団子のあんかけ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ スパゲッティ 牛乳 パン粉 ケチャップ じゃが芋	野菜 せんべい	緑黄色 野菜ボーロ
21	金	おかゆ 牛肉とブロッコリーのあんかけトロトロ煮 豆腐汁	牛肉 ブロッコリー 豆腐 わかめ	ビスケット	野菜せんべい
22	土	おかゆ スパゲッティ 肉団子のあんかけ じゃが芋汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツ スパゲッティ 牛乳 パン粉 ケチャップ じゃが芋	野菜 せんべい	緑黄色 野菜ボーロ
23	日	休 日			
24	月	鶏にゅうめん パナナ 麦 茶	素麺 卵 鶏もも肉 にんべんのたれ	小魚 せんべい	たまご ボーロ
25	火	《5月お誕生会》スパゲッティナポリタン 野菜入りマッシュポテト あんかけブロッコリーやわらか煮 オニオンスープ	スパゲッティ ウィンナー ブロッコリー 片栗粉 じゃが芋	マンナ ビスケット	ウエハース ヨーグルト
26	水	かぼちゃのマッシュ キャベツとコーンのトロトロ煮 コーンスープ	かぼちゃ 卵 コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 玉ねぎ	ミルク ウエハース	たまご ボーロ
27	木	おかゆ 煮魚 切干大根あんかけ わかめ汁	赤魚 切干大根 人参 わかめ 豆腐	マンナ ビスケット	林檎の ハイハイ
28	金	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ 麦 茶	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	ハイハイ	ミルク ウエハース
29	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	小魚せんべい	野菜 せんべい
30	日	休 日			
31	月	野菜あんかけうどん 麦 茶	乾麺 キャベツ 人参 玉ねぎ	マンナ ビスケット	たまご ボーロ



「よく食べて、よく寝て、よくあそぶ」これが赤ちゃんの一番の仕事です。食べることは、赤ちゃんが元気に活動するためのエネルギー源です。1歳になるまでに体重が3倍近くも増えるという大切な時期です。0歳児から食事の大切さを知らせていきたいですね。かむ力が育つのは離乳期からと言われておりますので、スプーンで離乳食を口に運びながら、「モグモグ。ごっくん」「おいしいね」など声をかけながらすすめています。