



2024年度4月離乳食献立表



ひめむろこども園

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
初期 (ゴックン期)	10倍粥 米 じゃが芋と玉ねぎのペースト じゃがいも たまねぎ	10倍粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ	10倍粥 米 さつまいもと小松菜のペースト さつまいも こまつな	10倍粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい	10倍粥 米 じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれん草	10倍粥 米 さつまいもとキャベツのペースト さつまいも きゃべつ
中期 (モグモグ期)	7倍粥 米 豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ ブロッコリー こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな たまねぎ こんぶ さつまいも さつまいも こんぶ	7倍粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい だいこん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれん草 たまねぎ こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ だいこん こんぶ さつまいも さつまいも こんぶ
後期 (カミカミ期)	全粥 米 豆腐と玉ねぎの煮物 とうふ たまねぎ ブロッコリー こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥(きなこ) 米 きな粉 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいも さつまいも こんぶ	全粥 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 高野豆腐とインゲンの煮物 高野とうふ さいやんげん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいも さつまいも こんぶ
	8	9	10	11	12	13
初期 (ゴックン期)	10倍粥 米 じゃが芋と小松菜のペースト じゃがいも こまつな	10倍粥 米 かぼちゃと玉ねぎのペースト かぼちゃ たまねぎ	10倍粥 米 さつまいもとキャベツのペースト さつまいも きゃべつ	10倍粥 米 じゃが芋とブロッコリーのペースト じゃがいも ブロッコリー	10倍粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな	10倍粥 米 さつまいもとキャベツのペースト さつまいも きゃべつ
中期 (モグモグ期)	7倍粥 米 豆腐と小松菜の煮物 とうふ こまつな にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 白身魚と玉ねぎの煮物 白身魚 たまねぎ ほうれん草 こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶ さつまいも さつまいも こんぶ	7倍粥 米 白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな だいこん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶ さつまいも さつまいも こんぶ
後期 (カミカミ期)	全粥 米 豚肉と小松菜の煮物 ぶたにく こまつな にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 白身魚と春雨の煮物 白身魚 はるさめ ほうれん草 こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいも さつまいも こんぶ	全粥 米 白身魚とブロッコリーの煮物 白身魚 ブロッコリー たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥(きなこ) 米 きな粉 高野豆腐と小松菜の煮物 高野とうふ こまつな だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいも さつまいも こんぶ
	15	16	17	18	19	20
初期 (ゴックン期)	10倍粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい	10倍粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ	10倍粥 米 さつまいもと小松菜のペースト さつまいも こまつな	10倍粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも ほうれん草	10倍粥 米 かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー	10倍粥 米 さつまいもと大根のペースト さつまいも だいこん
中期 (モグモグ期)	7倍粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい だいこん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 鶏肉と小松菜の煮物 とりにく こまつな だいこん こんぶ さつまいも さつまいも こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれん草 にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん ほうれん草 こんぶ さつまいも さつまいも こんぶ
後期 (カミカミ期)	全粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥(ひじき) 米 ひじき 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 鶏肉と春雨の煮物 とりにく はるさめ こまつな にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいも さつまいも こんぶ	全粥 米 豚肉とほうれん草の煮物 ぶたにく ほうれん草 にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥(きなこ) 米 きな粉 豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん ほうれん草 こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいも さつまいも こんぶ

	22	23	24	25	26	27					
初期（ゴックン期）	10倍粥 米 さつまいもと白菜のペースト さつまいも はくさい	10倍粥 米 じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれん草	10倍粥 米 かぼちゃとブロッコリーのペースト かぼちゃ ブロッコリー	10倍粥 米 さつまいもと小松菜のペースト さつまいも こまつな	10倍粥 米 じゃが芋とブロッコリーのペースト じゃがいも ブロッコリー	10倍粥 米 かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれん草					
中期（モグモグ期）	7倍粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ さつまいものスープ さつまいも こんぶ	7倍粥 米 白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれん草 だいこん じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな にんじん こんぶ さつまいものスープ さつまいも こんぶ	7倍粥 米 鶏肉とブロッコリーの煮物 とり肉 ブロッコリー だいこん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれん草 にんじん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ					
後期（カミカミ期）	全粥 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶ	全粥 米 白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれん草 だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 豆腐とブロッコリーの煮物 とうふ ブロッコリー たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 白身魚と小松菜の煮物 白身魚 こまつな にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつまいものスープ さつまいも こんぶ	全粥 米 鶏肉とインゲンの煮物 とり肉 さやいんげん だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれん草 にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ					
	29	30									
初期（ゴックン期）	<h1>昭和の日</h1>										
中期（モグモグ期）							10倍粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい				
後期（カミカミ期）							7倍粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ				
		全粥（きなこ） 米 きな粉 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ									

給食で使用する食品を家で数回食べて様子を見てください。

- （初期・ゴックン期） なめらかにすりつぶした状態です。味付けをしません。素材の味で十分です。
- （中期・モグモグ期） 舌でつぶせる固さです。ごくうす味です。味がついているか、いないか分からない程度です。昆布だしを使用します。
- （後期・カミカミ期） 歯ぐきでつぶせる固さです。素材の味をいかし、うす味にします。

【後期 9時・3時のおやつ】
・お茶（ほうじ茶）

・ハイハイ
・野菜ハイハイ
・ペビーせんべい
の中から1種類を提供します。

