


令和6年

4 月 献 立 表 (離 乳 初 期)



西宮市 保育所事業課

日	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	15日(月)	16日(火)
午前	おかゆ かれいのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 野菜のだし汁 すりおろしりんご	おかゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 大根ときゅうりのおろし煮	おかゆ たいのつぶし煮 香キャベツのつぶし煮 そうめんと野菜のトロトロ煮 つぶしバナナ	おかゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 大根ときゅうりのおろし煮	おかゆ 鮭のつぶし煮 人参のつぶし煮 かぼちゃと野菜のつぶし煮 いちごの果汁	しらすうどんのトロトロ煮 じゃが芋のつぶし煮	おかゆ たらのつぶし煮 ほうれん草のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 オレンジの果汁	おかゆ 豆腐と野菜のつぶし煮 きゅうりのおろし煮	おかゆ 鮭と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 すりおろしりんご	おかゆ かれいのつぶし煮 たらのつぶし煮 アフリカのつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 さつま芋のつぶし煮	しらすのすりつぶし粥 さつま芋のつぶし煮	たいのすりつぶし粥 小松菜のつぶし煮 野菜のだし汁 すりおろしりんご	おかゆ 玉ねぎと人参のつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮
材料名	米 からすかれい かつお・昆布だし だいこん にんじん かつお・昆布だし ほうれん草 たまねぎ かつお・昆布だし りんご	米 絹ごし豆腐 白菜 たまねぎ にんじん チンゲン菜 かつお・昆布だし だいこん きゅうり かつお・昆布だし	米 たい かつお・昆布だし にんじん 香キャベツ かつお・昆布だし そうめん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし バナナ	米 焼き豆腐 白菜 にんじん かつお・昆布だし だいこん きゅうり かつお・昆布だし いちご	米 鮭 かつお・昆布だし にんじん かぼちゃ たまねぎ かつお・昆布だし いちご	うどん(冷) しらす干し にんじん たら かつお・昆布だし じゃが芋 ほうれん草 かつお・昆布だし きゅうり 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 清美オレンジ	米 からすかれい じゃが芋 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし ほうれん草 小松菜 かつお・昆布だし りんご	米 絹ごし豆腐 じゃが芋 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし きゅうり 小松菜 かつお・昆布だし りんご	米 からすかれい かつお・昆布だし フロッコリー かつお・昆布だし ほうれん草 白菜 たまねぎ カラマンダリン かつお・昆布だし	米 しらす干し 白菜 にんじん かつお・昆布だし 小松菜 かつお・昆布だし さつま芋 かつお・昆布だし さつま芋 だいこん にんじん かつお・昆布だし りんご	米 たい 昆布だし にんじん 小松菜 かつお・昆布だし さつま芋 かつお・昆布だし さつま芋 だいこん にんじん かつお・昆布だし りんご	米 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし チンゲン菜 白菜 かつお・昆布だし		
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
材料名	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク

日	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	30日(火)	
午前	おかゆ 野菜のつぶし煮 レタスとしらすのつぶし煮 つぶしバナナ	おかゆ 鮭のつぶし煮 香キャベツのつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮	おかゆ しらす野菜のつぶし煮 野菜のだし汁 オレンジの果汁	野菜入りすりつぶし粥 豆腐とレタスのトロトロ煮	おかゆ 玉ねぎのつぶし煮 香キャベツのつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 すりおろしりんご	おかゆ 玉ねぎのつぶし煮 チンゲン菜のつぶし煮 野菜のだし汁	おかゆ かれいのつぶし煮 小松菜のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 つぶしバナナ	おかゆ たいのつぶし煮 香キャベツと人参のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 オレンジの果汁	おかゆ 香キャベツと人参のつぶし煮 豆腐と野菜のトロトロ煮 オレンジの果汁	しらすうどんのトロトロ煮 かぼちゃのつぶし煮	おかゆ 鮭のつぶし煮 じゃが芋と野菜のつぶし煮 野菜のだし汁	◇離乳食の開始時期 生後5~6ヶ月頃が適当とされています。  ◇離乳食開始時期の発達の目安 ①首のすわりがしっかりして寝返りができ、5秒以上座れる。 ②スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。 ③食べ物に興味を示す、などです。
材料名	米 たまねぎ じゃが芋 にんじん かつお・昆布だし レタス きゅうり しらす干し かつお・昆布だし バナナ	米 鮭 かつお・昆布だし 香キャベツ かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし	米 しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 白菜 だいこん かつお・昆布だし 清美オレンジ	米 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 レタス かつお・昆布だし	米 たら たまねぎ かつお・昆布だし 香キャベツ かつお・昆布だし チンゲン菜 しらす干し かつお・昆布だし さつま芋 たまねぎ にんじん かつお・昆布だし りんご	米 からすかれい たい にんじん かつお・昆布だし 小松菜 香キャベツ きゅうり 絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん かつお・昆布だし バナナ	米 からすかれい たい にんじん かつお・昆布だし 小松菜 香キャベツ きゅうり 絹ごし豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ かつお・昆布だし	米 からすかれい たい にんじん かつお・昆布だし 香キャベツ きゅうり 絹ごし豆腐 たまねぎ かつお・昆布だし オレンジ	米 うどん(冷) しらす干し たまねぎ にんじん かつお・昆布だし かぼちゃ かつお・昆布だし じゃが芋 にんじん かつお・昆布だし たまねぎ だいこん かつお・昆布だし	米 鮭 かつお・昆布だし じゃが芋 にんじん かつお・昆布だし たまねぎ だいこん かつお・昆布だし	◇保育園でよく使う食材 ※この時期は離乳食の舌触りや味に慣れさせることが主な目的です。 主にエネルギーとなるもの…米、うどん、じゃがいも 主に体をつくるものとなるもの…からすかれい、鮭、豆腐、しらす …にんじん、たまねぎ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、 白菜、しらな、キャベツ、かぼちゃ、フロッコリー、 きゅうり、りんご、バナナ、オレンジ、みかん ◇食材の使い方 ベースト状にしましょう。 最初はポタージュくらい、慣れてきたらジャムくらいのかたさに しましょう。 根菜…すりおろしたり、軟らかくしてつぶしたりしましょう。 葉物…葉先の軟らかい部分を小さく刻んで軟らかく煮ましょう。 果物…すりおろしたり、つぶして軟らかく煮るなどしましょう。 ♪電子レンジで下ゆでしたり、圧力鍋を使うと時間短縮できます♪	
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
材料名	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	

*献立表は前月末に、西宮市のホームページに掲載し ↓西宮市HP↓
ています。
*天候等により食材の一部が変更になる場合があります。
*給食に使用している食材の産地については、西宮市の
ホームページ「公立保育所給食食材の産地情報」で
確認できます。

