

4月 離乳食献立表

0歳児 さくら組

日	曜	初期(5~6カ月)		中期(7~8カ月)		後期(9~11カ月)		おやつ
		献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	献立メニュー	主な食材	
2	火	豆腐ペースト 白菜煮	豆腐/白菜 人参	豆腐のそぼろ煮 白菜煮浸し	豆腐 玉葱 鶏ミンチ /白菜 胡瓜 人参	豆腐のそぼろ煮 白菜の煮浸し わかめスープ 果物	豆腐 玉葱 鶏ミンチ みそ/白菜 胡瓜 人参/えのき わかめ	食パン
3	水	玉葱スープ キャベツ煮	玉葱/キャベツ 人参	鶏団子煮 キャベツ和え	鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 人参 胡瓜	鶏団子煮 キャベツ和え 豆腐のみそ汁 果物	鶏ミンチ 玉葱/キャベツ 人参 胡瓜/豆腐 大根 みそ	チーズ
4	木	じゃがいもマッシュ 大根スープ	じゃがいも/大根 人参	じゃがいものそぼろ煮 大根のスープ	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 /大根 人参	じゃがいものそぼろ煮 青菜の浸し 具たくさんみそ汁 果物	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱/ほうれん草 人参 もやし /大根 人参 みそ	バナナ
5	金	白身魚煮 キャベツ煮	白身魚/キャベツ 人参	白身魚煮 キャベツの煮物	白身魚/キャベツ 人参	白身魚煮 キャベツの和え物 みそ汁 果物	白身魚/キャベツ 人参/大根 人参 豆腐 みそ	赤ちゃん せんべい
6	土	粥		パン粥 果物		パン 果物		
8	月	豆腐煮 人参の柔らか煮	豆腐 玉葱/人参	豆腐のそぼろ煮 胡瓜和え	豆腐 人参 鶏ミンチ /胡瓜 人参	鶏肉の照り煮 スパゲティサラダ みそ汁 果物	鶏肉/スパゲティ 人参 胡瓜/豆腐 葱 みそ	お好み焼き
9	火	豆腐と玉葱煮 ほうれん草ペースト	豆腐 玉葱/ほうれん草 人参	豆腐の煮物 ほうれん草和え	豆腐 玉葱 人参 /ほうれん草 人参	ポテトのクリーム煮 ほうれん草和え 豆腐スープ 果物	豚ミンチ じゃがいも 玉葱 人参 バター 小麦粉 牛乳/玉葱 豆腐 /ほうれん草 人参	粥
10	水	じゃがいもマッシュ キャベツのやわらか煮	じゃがいも/キャベツ 人参 しらす	肉じゃが キャベツ浸し	鶏ミンチ メーカーイン 玉葱 人参/キャベツ 人参 しらす	肉じゃが キャベツサラダ 果物	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 人参/キャベツ 人参 しらす	乳児 ビスケット
11	木	白身魚煮 大根と人参煮	白身魚/大根 人参	白身魚煮 大根と人参煮	白身魚/大根 人参	白身魚煮 大根と人参の煮物 果物	白身魚/大根 人参/果物	蒸しパン
12	金	豆腐とじゃがいも煮 キャベツ煮	豆腐 人参 じゃがいも /キャベツ 人参	豆腐とじゃが芋煮 キャベツ煮	豆腐 人参 じゃが芋 /キャベツ 人参	ツナと野菜の煮物 キャベツ和え みそ汁 果物	ツナ 人参 玉葱/キャベツ 人参 もやし/豆腐 じゃが芋 みそ	赤ちゃん せんべい
13	土	粥		パン粥 果物		パン 果物		
15	月	白身魚煮 ほうれん草ペースト	白身魚/ほうれん草 人参	うどん煮込み ほうれん草和え /白身魚煮	うどん 玉葱 人参/白身魚 /ほうれん草 人参	うどん ほうれん草和え 白身魚 果物	うどん 玉葱 人参/ほうれん草 人参/白身魚	粥
16	火	じゃがいもマッシュ 白菜くたくた煮	じゃがいも/白菜	ポテトのそぼろ煮 白菜煮	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも/白菜	ポテトのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁 果物	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃがいも/春雨 人参 胡瓜 /白菜 人参 みそ	バナナ
17	水	玉葱スープ/じゃが芋と人参の柔らか煮	玉葱/じゃがいも 人参	玉葱のそぼろ煮 じゃが芋煮	鶏ミンチ 玉葱 人参 /じゃがいも 人参	厚揚げと野菜のそぼろ煮 みそ汁 小松菜の和え物	厚揚げ 人参 玉葱 鶏ミンチ/じゃがいも 人参 みそ /小松菜 えのき 人参	蒸しパン
18	木	豆腐ペースト/じゃが芋と玉葱スープ	豆腐/じゃがいも 玉葱	鶏団子煮 ポテトサラダ	鶏ミンチ 玉葱 /じゃがいも 人参 胡瓜	ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 果物	豚ミンチ 玉葱 パン粉 /じゃがいも 人参 胡瓜/豆腐 みそ	りんご
19	金	キャベツ煮浸し/チンゲン菜くたくた煮	キャベツ 人参/チンゲン菜 豆腐	ささみと胡瓜和え キャベツ煮浸し	ささみ 胡瓜 人参 /キャベツ 人参	スパゲティ キャベツサラダ 青梗菜スープ 果物	スパゲティ 人参 玉葱/ささみ 胡瓜 人参/キャベツ 人参/チンゲン菜	乳児 ビスケット
20	土	粥		パン粥 果物		パン 果物		
22	月	豆腐ペースト ほうれん草煮浸し	豆腐/ほうれん草 人参	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草和え	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 /ほうれん草 人参	松風焼き 青菜ののり和え すまし汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱/ほうれん草 人参 小松菜/わかめ 葱	赤ちゃん せんべい
23	火	白身魚 キャベツ煮	白身魚/キャベツ 人参	白魚のあんかけ キャベツ煮浸し	白身魚 人参 グリンピース /キャベツ 人参 胡瓜	白身魚のあんかけ キャベツサラダ すまし汁 果物	白身魚 玉葱 人参 グリンピース/キャベツ 人参 胡瓜 /豆腐 人参	じゃが芋
24	水	さつま芋マッシュ 野菜スープ	さつま芋/キャベツ 玉葱 人参	さつま芋のそぼろ煮 野菜スープ	さつま芋 鶏ミンチ /キャベツ 玉葱 人参	さつま芋のそぼろ煮 胡瓜和え物 みそ汁 果物	さつま芋 鶏ミンチ/胡瓜 えのき/キャベツ 玉葱 人参 みそ	りんご
25	木	じゃがいもマッシュ ほうれん草ペースト	じゃが芋 ほうれん草	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草和 え	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 /ほうれん草 人参	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草和え 果物	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱/ほうれん草 人参	パンケーキ
26	金	白身魚煮 玉葱のくたくた煮	白身魚/玉葱 人参	白身魚煮 大豆と野菜煮	白身魚 /大豆水煮 人参 玉葱	白身魚煮 大豆とひじきの煮物 みそ汁 果物	白身魚/大豆水煮 人参 ひじき/えのき ほうれん草 みそ	赤ちゃん せんべい
27	土	粥		パン粥 果物		パン 果物		

離乳食初期～中期のおやつは果物が離乳食用お菓子です。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)