

# 4月 離乳食献立予定表

	前期	中期(7~9ヶ月)		後期(10ヶ月~1歳)	
日	材料	献立	材料	献立	材料
1					
2	玉ねぎ、じゃがいも、人参	野菜のやわらか煮、すりりん	玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、りんご	野菜スープ りんごサラダ	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、りんご
3	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、ささみ	豆腐のくずあん	鶏ひき肉、玉ねぎ、ひじき、豆腐	豆腐入りつくね みそ汁	鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、豆腐、ひじき、わかめ
4	鯖、人参、豆腐	鯖とブロッコリーの煮物	鯖、ブロッコリー、豆腐、人参	鯖の蒸し焼き、切干大根煮 すまし汁	鯖、切干大根、人参、油揚げ、鶏肉、わかめ、えのき、豆腐
5	人参、玉ねぎ、豆腐、じゃがいも	野菜の洋風煮	人参、玉ねぎ、じゃがいも、ミニトマト、豆腐	すり身のふわふわ煮 ポテトサラダ	はもすり身、豆腐、玉ねぎ、人参、じゃがいも、きゅうり、
6	玉ねぎ、人参、ほうれん草、大根	ミネストローネ	ささみ、玉ねぎ、人参、マカロニ、ブロッコリー、大根	マカロニグラタン 野菜スープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、マカロニ、ほうれん草、大根、ブロッコリー、ミニトマト
7		五目おじや	米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、干しシイタケ	五目おじや	米、鶏肉、人参、ごぼう、油揚げ、干しシイタケ
8					
9	人参、豆腐、キャベツ、ささみ	野菜のやわらか煮 ひじきふりかけ	ささみ、人参、豆腐、キャベツ、ひじき、ちりめんじゃこ	具だくさん汁 ひじきふりかけ	鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、干しシイタケ、豆腐、ねぎ、ひじき、ちりめんじゃこ
10	人参、玉ねぎ、じゃがいも	肉じゃが	ささみ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、グリーンピース	肉じゃが みそ汁	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、グリーンピース、わかめ、豆腐、油あげ
11	キャベツ、玉ねぎ、クリームコーン	肉団子入りコーンスープ	豚挽き肉、玉ねぎ、キャベツ、クリームコーン	シュウマイ コーンスープ	豚挽き肉、玉ねぎ、たけのこ、干しシイタケ、シュウマイの皮、クリームコーン、卵
12	鯛、人参、ほうれん草	白身魚のクリーム煮	鯛、玉ねぎ、人参、ほうれん草	白身魚のクリーム煮 わかめスープ	鯛、玉ねぎ、人参、ほうれん草、わかめ、
13	ささみ、キャベツ、トマト	鶏肉と野菜のあんかけ	鶏肉、じゃがいも、いんげん、豆腐、玉ねぎ、いちご	鶏肉と野菜の煮物 みそ汁 いちご	鶏肉、じゃがいも、いんげん、豆腐、わかめ、玉ねぎ、いちご
14		中華そばのあんかけ	豚肉、人参、キャベツ、中華めん	中華そばのあんかけ	豚肉、人参、キャベツ、もやし、中華めん
15					
16	ささみ、玉ねぎ、人参、じゃがいも	ポトフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも	クリームシチュー ごぼうのやわらか煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ごぼう、きゅうり
17	人参、玉ねぎ、きゅうり	スープスパゲティ	鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、スパゲティ、きゅうり	厚焼き玉子 みそ汁	鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、しめじ、卵、わかめ、油揚げ
18	ひらめ、クリームコーン、ほうれん草	鮭のクリームコーン煮	鮭、豆腐、ほうれん草、クリームコーン	鮭のマヨコーン焼き かき玉汁	鮭、クリームコーン、パセリ、わかめ、卵、豆腐、ほうれん草
19	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	レバーと野菜のコンソメ煮	豚レバー、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	レバーの電田揚げ 野菜のコンソメ煮 わかめスープ	豚レバー、キャベツ、きゅうり、コーン、わかめ、玉ねぎ
20	ささみ、人参、さといも、豆腐	野菜のやわらか煮	鶏肉、人参、里芋、豆腐、大根	筑前煮 みそ汁	鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、干しシイタケ、里芋、さやいんげん、大根、豆腐、わかめ、油揚げ
21	お見知り遠足				
22					
23	人参、大根、里芋	五目おから煮	豚肉、人参、干しシイタケ、さやいんげん、おから、大根、里芋	豚汁 卵の花和え	豚肉、こんにゃく、人参、大根、里芋、ごぼう、おから、さやいんげん、干しシイタ
24	じゃがいも、人参、玉ねぎ	鶏と野菜のコンソメ煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、スナップエンドウ	鶏の照り焼き 温野菜 コンソメスープ	鶏肉、じゃがいも、人参、しめじ、玉ねぎ、パセリ
25	キャベツ、ほうれん草、豆腐	豆腐の野菜あんかけ	豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草	ココット蒸し みそ汁	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、卵、ほうれん草、豆腐、わかめ、油揚げ
26	じゃがいも、さやいんげん、えのき	新じゃがの白煮	鯛、じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげん、えのき	鯛の煮付け 新じゃがの白煮 すまし汁	鯛、じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげん、えのき、わかめ、小ねぎ
27	玉ねぎ、豆腐、キャベツ	肉団子の野菜あん	豚挽き肉、玉ねぎ、人参、豆腐、キャベツ	肉団子の野菜あん みそ汁	豚挽き肉、玉ねぎ、人参、豆腐、キャベツ、じゃがいも、小ねぎ
28		パン粥	食パン	ロールパン、ミルク	バターロール、ミルク
29	みどりの日				
30	振替休日				

- ・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
- ・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
- ・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
- ・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。