

令和 2年度 4月離乳食献立表

令和 2年度 4月離乳食献立表				令和 2年度 4月離乳食献立表					
名	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ	名	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
前					前				
月	豆腐、キャベツ	豆腐と玉葱のあんかけ	豆腐のつくね焼き		月	白身魚、じゃが芋	白身魚のくず煮	白身魚のほぐし焼き	麩菓子
13	玉葱、人参、小松菜	小松菜と人参の煮物	小松菜と人参のさっと煮	焼き芋	6	かぶ、かぶの葉、人参	じゃが芋、玉葱、人参	じゃが芋、玉葱、人参	
27	のペースト	キャベツと玉葱のスープ	キャベツと玉葱の味噌汁	(ペースト)	20	のペースト	胡瓜の和風和え	胡瓜の和風和え	
日					日		かぶのスープ	かぶのスープ	
火	14日 お粥、鶏ささみ、人参	おうどんのやわらか煮	煮込みうどん(豚赤身入り)	スティックパンの	火	豆腐、ほうれん草	鶏ささみのあんかけ	切干大根、豚ひき肉	お好み焼き
14	チンゲン菜、じゃが芋のペースト	鶏ささみと人参のくず煮	牛肉赤身とゴボウのしぐれ煮	カリカリ焼き	7	人参、南瓜	切干大根、人参、ピーマン	人参、ピーマンの炒め煮	(キャベツのおやき)
28	28日 白身魚、じゃが芋、	じゃが芋とグリーンピースの煮物	じゃが芋のそぼろ煮	(パン粥)	21	のペースト	のくたくた煮	菜の花とツナの和え物	
日	ほうれん草、人参のペースト	ほうれん草ともやしのスープ	青菜の味噌汁		日		なめこと豆腐のスープ	なめこ汁	
水	豆腐、じゃが芋、玉葱	野菜と鶏ささみのミルク煮	野菜と鶏もも肉のクリーム煮	米粉のキャロットケーキ	水	白身魚、じゃが芋	野菜と鶏ささみのミルク煮	野菜と豚赤身のクリーム煮	フルーツ入り
1	かぶ、かぶの葉	かぶとみかんの和え物	かぶとみかんの和え物	(ふわふわせんべい)	8	玉葱、人参	スナップエンドウと	スナップエンドウと	ヨーグルト
15	のペースト				22	のペースト	ささみの和え物	ささみの和え物	
日					日				
木	豆腐、南瓜、キャベツ	鶏ささみ、キャベツのくたくた煮	春キャベツの味噌炒め	バナナ、小魚	木	白身魚、さつま芋	白身魚のくたくた煮	鱈の木の芽焼き	リンゴ入りマフィン
2	玉葱、人参	南瓜の煮物	南瓜の含め煮	(バナナのペースト)	9	人参、ほうれん草	さつま芋、人参、青葱の煮物	うの花	(ふわふわせんべい)
16	のペースト	豆腐と青葱のスープ	豆腐の味噌汁		23	のペースト	ほうれん草のスープ	わかめと青葱のすまし汁	
30					日		豆ごはん		
金	白身魚、大豆、白菜	赤魚のくず煮	赤魚の塩こうじ焼き	ジャムサンド	金	豆腐、じゃが芋	焼き豆腐、玉葱、麩	すき焼き風煮(こんにやく抜き)	きな粉マカロニ
3	人参のペースト	ほうれん草と人参の和え物	ひじきと大豆の含め煮	(パン粥)	10	ほうれん草、人参	白ネギの炊き合わせ	ほうれん草の和え物	(おやさいぼーる)
17		白菜ともやしのスープ	豚汁(豚赤身)		24	玉葱のペースト	ほうれん草、人参のくたくた煮	じゃが芋の味噌汁	
日					日		じゃが芋、玉葱のスープ		
土	4 おうどんのつぶし煮	おうどんのやわらか煮	おうどんのやわらか煮	パン	土	11 おうどんのつぶし煮	おうどんのやわらか煮	おうどんのやわらか煮	パン
18				(ふわふわせんべい)	25				(ふわふわせんべい)
日					日				
誕	しらす、かぶ、かぶの葉	鶏ささみとかぶのくず煮	肉団子(玉子抜き)とかぶの柚子煮	ジャムサンド	弁	豆腐、ほうれん草	鶏ささみとさやえんどうの	鶏のそぼろ丼	お好み焼き
生	キャベツのペースト	春キャベツの梅しらす和え	春キャベツの梅しらす和え	(パン粥)	当	さつま芋、人参、玉葱	やわらか煮	ほうれん草のおひたし	(キャベツのおやき)
日		麩のスープ、苺	麩とわかめのすまし汁、苺		日	のペースト	ほうれん草と人参の和え物	さつま芋の味噌汁	
17					21		さつま芋のスープ		

※最初は月齢よりも、ゆっくりのペースで進めていきます。

8ヵ月ごろまでは昆布だしを使用→9ヵ月ごろから昆布・鰹混合だしを使用していけます。ミルク煮は粉ミルクを使用しています。

10ヵ月ごろから徐々に薄味をつけていきます。献立に出る食材は、一度少量からご家庭で試されて下さい。

