


	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ	
名前					名前
					
月 12 26	豆腐、南瓜、キャベツ 玉葱、人参のペースト	鶏ささみと野菜のあんかけ 南瓜の煮物 豆腐、大根、人参のスープ	春キャベツの味噌炒め 南瓜の含め煮 大根、人参、ゴボウ、青葱の すまし汁	ふわふわせんべい	月 5 19
火 27	白身魚、じゃが芋、人参 ほうれん草のペースト	白身魚と豆腐のくず煮 じゃが芋とピーマンのつぶし煮 ほうれん草のスープ	赤魚の炊き合わせ じゃが芋とピーマンの煮物 ほうれん草とわかめのすまし汁	お好み焼き (キャベツのおやき)	火 6 20
水 14 28	豆腐、じゃが芋、玉葱 人参のペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 レタス、キャベツ、胡瓜の くたくた煮	野菜と豚赤身のクリーム煮 和風サラダ	きな粉マカロニ (おやさいボール)	水 7 21
木 1 15	白身魚、ほうれん草 かぶ、人参のペースト	鶏ささみと大豆とトマトのつぶし煮 ほうれん草のくたくた煮 さつま芋とかぶのスープ	鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンの炒め物 さつま芋とかぶのスープ	麩菓子	木 8 22

金	豆腐、小松菜、人参	豆腐と小松菜の和え物	肉じゃが	ホットケーキ	金
2	キャベツ、じゃがいもの	じゃが芋、玉葱、人参、絹さや	小松菜と人参の煮物	(パン粥)	9
30	ペースト	の煮物 キャベツともやしのスープ	キャベツの味噌汁		
土	10倍粥	おうどんのやわらか煮	おうどんのやわらか煮	パン	土
3	野菜のペースト			(ふわふわせんべい)	10
17					24
弁	豆腐、玉葱、さつま芋	鶏ひき肉と玉葱のそぼろ煮	鶏ひき肉と玉葱のそぼろ煮	ホットケーキ	誕
当	ブロッコリー、人参の	さつま芋、ブロッコリー、人参	さつま芋、ブロッコリー、人参の炒め煮	(パン粥)	生
日	ペースト	のやわらか煮	ほうれん草の味噌汁		日
16		ほうれん草のスープ			23日
麵	10倍粥	おうどんのやわらか煮	おうどんのやわらか煮	お好み焼き	
の	白身魚、野菜のペースト			(キャベツのおやき)	※最
日					使用
13					献立

# 4月離乳食献立表

ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
			
白身魚、ブロッコリー、 人参、大根のペースト	白身魚のくたくた煮 ブロッコリー、人参のやわらか煮 野菜スープ	鱈の焼きほぐし レンコン、ゴボウ、人参の やわらか煮 ブロッコリーのおかか和え	豆乳くずもち
大豆、さつまいも、チンゲン菜 玉葱のペースト	白身魚、玉葱、人参のあんかけ 野菜のやわらか煮 豆腐のスープ	白身魚、玉葱、人参のあんかけ 切干大根と野菜の含め煮 豆腐とわかめの味噌汁	バナナ
豆腐、じゃが芋、人参 ブロッコリー、キャベツ のペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 温野菜サラダ	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 温野菜サラダ	7日 おやさいボール  21日 フルーツ ヨーグルト
白身魚、大根、人参 白菜のペースト	白身魚のあんかけ ほうれん草と人参の和え物 白菜、人参、もやしのスープ	白身魚のおろし煮 ひじきと大豆の含め煮 豚汁	新じゃが芋の オープン焼き

豆腐、ほうれん草、かぶ 人参のペースト	鶏のほぐし煮 ほうれん草、もやし、人参のやわらか煮 かぶのスープ	鶏もも肉のあんかけ ほうれん草の和え物 かぶの味噌汁	ジャムサンド (パン粥)
10倍粥 野菜のペースト	おうどんのやわらか煮	おうどんのやわらか煮	パン (ふわふわせんべい)
10倍粥 豆腐、小松菜、人参 じゃが芋のペースト	じゃこ入りお粥 ほうれん草と人参、鶏ささみのくたくた煮 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の豆腐のスープ	じゃこ入りお粥 ほうれん草と人参、鶏ささみのやわらか煮 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜と豆腐の味噌汁	ジャムサンド (パン粥)

初は月齢よりもゆっくりのペースで進めていきます。8ヶ月ごろまでは昆布だしを使用し→9ヶ月ごろ～昆布・鰹の混合だしを用いていきます。10ヶ月ごろから、徐々に薄味をつけていきます。ミルク煮は粉ミルクを使用します。  
 ㊦で使用する食材は、一度少量からご家庭でお試してください。