

令和 4年度 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		ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
名 前					名 前				
月 11 25 日		豆腐のあんかけ ほうれん草、玉葱、人参の やわらか煮 かぶとさつま芋のスープ	すき焼き風煮(こんにゃく抜き) 切干大根と人参の含め煮 かぶとさつま芋の味噌汁	おせんべい	月 4 18 日		鶏ささみのほぐし煮 ほうれん草、人参の和え物 じゃが芋と玉葱のスープ	鶏の照り焼き ほうれん草のポン酢和え じゃが芋の味噌汁	きな粉マカロニ (おやさいボール)
火 12 26 日	(※12日 麺の日)	鶏ささみの野菜あんかけ ブロッコリー、胡瓜、トマト のやわらか煮 ほうれん草のスープ	ミートローフ ブロッコリーと胡瓜の和え物 ミニトマト ほうれん草のすまし汁	豆乳くずもち	火 5 19 日	(※19日 お弁当日)	白身魚の葱あんかけ 小松菜、人参のくたくた煮 豆腐のスープ	白身魚の煮物 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁	南瓜のマフィン
水 13 27 日		野菜と鶏ささみのミルク煮 キャベツとレタスのくたくた煮	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 和風サラダ	13日 麩菓子 27日 フルーツ入り ヨーグルト	水 6 20 日	(※20日 お誕生日会)	じゃが芋、玉葱、人参と 鶏ささみのミルク煮 かぶ、スナップエンドウ、 パプリカのやわらか煮	かぶのクリームシチュー スナップエンドウと ささみの和え物	煮りんご
木 14 28 日		白身魚のあんかけ さつま芋、人参のやわらか煮 小松菜と玉葱のスープ	鰯の塩焼き うの花 (かまぼこ抜き) 小松菜の味噌汁	フルーツゼリー	木 7 21 日		豆腐、ピーマン、人参のあんかけ 大根、さつま芋の煮物 ほうれん草のスープ	豆腐の野菜あんかけ ひじきと大豆の含め煮 のっぺい汁	新じゃが芋の オープン焼き
金 1 15 日		じゃこと鶏ささみ、さつま芋 と玉葱のくたくた煮 人参、胡瓜のやわらか煮 キャベツのスープ	じゃこと大豆、さつま芋、玉葱 のくたくた煮 春雨と野菜の和え物 キャベツの味噌汁	スティックパンの カリカリ焼き	金 8 22 日		白身魚の煮物 白菜、人参、大根のやわらか煮 キャベツのスープ	白身魚のおろし煮 白菜、人参、大根のやわらか煮 豚汁	お好み焼き 
土 2 16 30		おうどんのくたくた煮	茄子南蛮うどん (茄子、人参、豚肉、小松菜)		土 9 23 日		おうどんのくたくた煮	煮込みうどん (豚肉、白菜、人参、もやし)	
弁 当 日 19		お粥 鶏ささみとほうれん草、パプリカ と玉葱のあんかけ 南瓜、青葱のスープ	豚ひき肉の彩り丼 南瓜と青葱の味噌汁	南瓜のマフィン	誕 生 日 20		じゃこ入りお粥 鶏ささみとキャベツ、アスパラの煮物 南瓜の含め煮 麩入りスープ	じゃこ入りお粥 豚肉と春キャベツ、アスパラの炒め物 南瓜のそぼろあんかけ 花麩ととろろのすまし汁 / 苺	
麺 の 日 12		おうどんのくたくた煮	豚肉と野菜の煮込みうどん	豆乳くずもち	※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・鰹の混合だしを使用していきます。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。 献立で使用する食材は、一度少量からご家庭でお試ください。				