令和　　5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
名前				
月 10 24 日	豆腐、小松菜、南瓜 人参のペースト 10倍粥	鶏ささみと野菜のあんかけ 南瓜の煮物 豆腐のスープ 7～5倍粥	牛肉赤身と野菜の炒め煮 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁 5倍粥～軟飯	スティックパンの カリカリ焼き (パン粥)
火 ⑪ 25 日	白身魚、ほうれん草 人参、かぶのペースト 10倍粥	赤魚と豆腐のつぶし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 かぶのスープ 7～5倍粥	赤魚の炊き合わせ ほうれん草の和え物 かぶの味噌汁 5倍粥～軟飯	じゃが芋もち (マッシュポテト)
水 12 26 日	豆腐、じゃが芋、人参 玉葱、キャベツのペースト 10倍粥	鶏ささみと野菜のあんかけ キャベツ、胡瓜、人参の やわらか煮 7～5倍粥	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 じゃこサラダ 5倍粥～軟飯	12日　煮りんご 26日　フルーツ入り ヨーグルト (ふわふわせんべい)
木 ⑬ 27 日	白身魚、キャベツ、人参 じゃが芋、玉葱のペースト 10倍粥	鶏ささみと野菜のあんかけ じゃが芋、人参のやわらか煮 小松菜のスープ 7～5倍粥	豚赤身と野菜の味噌炒め煮 切干大根のやわらか煮 青菜のすまし汁 5倍粥～軟飯	おやさいボール
金 14 28 日	豆腐、ほうれん草 キャベツ、人参のペースト 10倍粥	白身魚のほぐし煮 ほうれん草、人参の白和え キャベツと玉葱のスープ 7～5倍粥	鰆の塩焼き ほうれん草、人参、しめじの白和え キャベツの味噌汁 5倍粥～軟飯	スティックパンの カリカリ焼き (パン粥)
土 1 15 日	10倍粥 野菜ペースト	おうどんのくたくた煮	おうどんのやわらか煮	
弁当 日 18	豆腐、小松菜、人参 じゃが芋のペースト 10倍粥	豆腐の五目煮 チンゲン菜のくたくた煮 さつま芋のスープ 7～5倍粥	豆腐の五目丼 チンゲン菜のおひたし さつま芋の味噌汁 5倍粥～軟飯	
麺の日 11日	10倍粥 野菜ペースト	おうどんのくたくた煮	野菜入り煮込みうどん (鶏ささみ、玉葱、人参 さつま芋、三つ葉)	じゃが芋もち (マッシュポテト)

	ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	おやつ
名前				
月 3 17 日	豆腐、じゃが芋 ほうれん草、人参 のペースト 10倍粥	鶏ささみといんげんのくず煮 じゃが芋、人参のつぶし煮 ほうれん草と豆腐のスープ 7～5倍粥	豚赤身とじゃが芋の炒め煮 ほうれん草、人参、ツナの和え物 ほうれん草と豆腐の味噌汁 5倍粥～軟飯	さつま芋のマフィン
火 4 ⑱ 日	豆腐、小松菜 大根、人参のペースト 10倍粥	鶏ささみ、豆腐、青葱のあんかけ 小松菜、人参のやわらか煮 大根のスープ 7～5倍粥	白身魚の照り焼き 小松菜のさっと煮 けんちん汁 5倍粥～軟飯	南瓜のおやき
水 5 19 日	鶏ささみ、じゃが芋 人参、玉葱のペースト 10倍粥	じゃが芋、玉葱、人参と 鶏ささみのやわらか煮 7～5倍粥	かぶのクリームシチュー スナップエンドウと 鶏ささみの和え物 5倍粥～軟飯	フルーツゼリー
木 6 20 日	白身魚、じゃが芋、白菜 人参、胡瓜のペースト 10倍粥	白身魚のトマトあんかけ じゃが芋の和風サラダ (マヨネーズ・ハム　なし) 白菜のスープ　7～5倍粥	カレイのムニエル　ミニトマト じゃが芋の和風サラダ (マヨネーズ・ハム　なし) 白菜のスープ　5倍粥～軟飯	バナナ
金 7 21 日	豆腐、南瓜、玉葱 ほうれん草、人参 のペースト 10倍粥	豆腐のつくね焼き ほうれん草、人参のおかか和え 南瓜のスープ 7～5倍粥	豆腐のつくね焼き ひじきの和え物 南瓜の味噌汁 5倍粥～軟飯	ホットケーキ
土 8 22 日	10倍粥 野菜のペースト	おうどんのくたくた煮	きつねうどん	
誕生日 13日	10倍粥 白身魚、キャベツ、胡瓜 人参、じゃが芋のペースト	7～5倍粥 鶏ささみのくず煮 春キャベツの和え物 じゃが芋のスープ　／　苺	筍とふきのおこわ 鶏むね肉のソテー 春キャベツの和え物 じゃが芋の味噌汁　／　苺	おやさいボール

※最初は月齢よりゆっくりのペースで進めていきます。
※ミルク煮は粉ミルクを使用します。白身魚は鯛を使用します。
※8カ月頃までは昆布だしを使用→9カ月頃から鰹・昆布の混合だしを使用していき、徐々に薄味をつけていきます。
※おやつ(補食として)は中期ごろから始めていきます。
※献立で使用する食材は、事前に一度少量からご家庭でお試しください。