

令和 6年度 4月離乳食献立表

	ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ		ごっくん期(初期)	もぐもぐ期(中期)	かみかみ期(後期)	ばくばく期(完了期)	おやつ
名前						名前					
月1日			豆腐の五目煮 春キャベツの和え物	豆腐の五目煮 春キャベツの和え物	スティックパンの カリカリ焼き	月8日			牛肉の甘辛煮 南瓜の含め煮	牛肉の甘辛煮 南瓜の含め煮	のりじゃこトースト (パン粥)
15日			じゃが芋の味噌汁 5倍粥～軟飯	じゃが芋の味噌汁 軟飯(ご飯)	(パン粥)	22日			なめこの味噌汁 5倍粥～軟飯	なめこの味噌汁 軟飯(ご飯)	
火2日			肉じゃが ほうれん草のポン酢和え	肉じゃが ほうれん草のポン酢和え	バナナ	火⑨日			赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮	麩菓子 (ふわふわせんべい)
⑯日			豆腐の味噌汁 5倍粥～軟飯	豆腐の味噌汁 軟飯(ご飯)		23日			キャベツとさつまいもの味噌汁 5倍粥～軟飯	キャベツとさつまいもの味噌汁 軟飯(ご飯)	
水3日			カレーライス じゃこサラダ	カレーライス じゃこサラダ	3日 キャロットケーキ 17日 フルーツ入り ヨーグルト	水10日			かぶのクリームシチュー ひじきのサラダ	かぶのクリームシチュー ひじきのサラダ	豆乳くずもち
17日			5倍粥～軟飯	軟飯(ご飯)		24日			5倍粥～軟飯	軟飯(ご飯)	
木4日			鶏むね肉のソテー アスパラと胡瓜の炒め物	鶏むね肉のソテー アスパラと胡瓜の炒め物	きな粉マカロニ (ふわふわせんべい)	木11日			春キャベツの味噌炒め 切干大根の含め煮	春キャベツの味噌炒め 切干大根の含め煮	ホットケーキ
⑱日			南瓜の味噌汁 5倍粥～軟飯	南瓜の味噌汁 軟飯(ご飯)		25日			チンゲン菜と豆腐のすまし汁 5倍粥～軟飯	チンゲン菜と豆腐のすまし汁 軟飯(ご飯)	
金5日			カレイの塩焼き うの花	カレイの塩焼き うの花	じゃが芋のオープン焼き	金12日			鱈の木の芽焼き ほうれん草と人参の柔らか煮	鱈の木の芽焼き ほうれん草と人参の柔らか煮	フルーツゼリー
19日			かぶのすまし汁 軟飯(ご飯)	かぶのすまし汁 軟飯(ご飯)		26日			さつまいもの甘煮 / 豚汁 5倍粥～軟飯	さつまいもの甘煮 / 豚汁 軟飯(ご飯)	
土6日			きつねうどん	きつねうどん	パン (ふわふわせんべい)	土13日			醤油ラーメン	醤油ラーメン	パン (ふわふわせんべい)
20日						27日					
種の日			野菜の煮込みうどん	野菜の煮込みうどん		誕生会			じゃこ入りお粥 ほうれん草と豚肉の炒め煮	じゃこ入りお粥(ご飯) ほうれん草と豚肉の炒め煮	
9(火)						18(木)			じゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁 / 苺	じゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁 / 苺	
						弁当			豚ひき肉の彩り丼 かぶと胡瓜の温野菜	豚ひき肉の彩り丼 かぶと胡瓜の温野菜	
						日			ほうれん草の味噌汁 5倍粥～軟飯	ほうれん草の味噌汁 軟飯(ご飯)	
						16(火)					

※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っています。白身魚は鯛を使用しています。

※8か月頃までは昆布だしを使用→9か月頃から、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)は中期頃から始めていきます。

※離乳食献立は主に給食献立内の食材を使用していますが、献立中の練り製品、こんにやくなどはつくし組さんでは使用しません。

また生姜やニンニクは12ヶ月を過ぎた頃から風味付け程度に使用することがあります。

※完了期(12ヶ月)頃からカレールウも使用していきませんが、つくし組さんではアレルギーを含まない乳児さん用のルウを使用します。

※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ください。