

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				
前					前				
月26日30日	豆腐、キャベツ、玉葱 人参、南瓜のペースト	鶏ささみと野菜のあんかけ 南瓜のやわらか煮 豆腐のスープ	春キャベツの味噌炒め 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁	2日 子供の日ゼリー 小魚 16, 30日 バナナ、小魚	月9日23日	豆腐、玉葱、人参 じゃが芋、ブロッコリー のペースト	豆腐のつくね焼き 人参、ブロッコリー、じゃが芋 のやわらか煮 玉葱のスープ	豆腐のつくね焼き 根菜のやわらか煮 ブロッコリー じゃが芋の味噌汁	スティックパンの カリカリパン (パン粥)
火17日31日	(17日はお弁当日です) 白身魚、じゃが芋、人参 小松菜、玉葱のペースト	白身魚の玉葱あんかけ ほうれん草、じゃが芋と 人参の煮物 小松菜のスープ	肉じゃが(こんにゃく抜き) ひじきと大豆の含め煮 青菜の味噌汁	ふわふわせんべい	火10日24日	(※10日は麺の日です) 白身魚、小松菜、白菜 人参、じゃが芋のペースト	白身魚のあんかけ 小松菜、人参、じゃが芋 のやわらか煮 白菜のスープ	白身魚の焼きほぐし 小松菜、人参、じゃが芋 のやわらか煮 豚汁(こんにゃく抜き)	ニラと玉葱のおやき
水18日	(18日はお誕生会です)			さつま芋のマフィン	水11日25日	豆腐、じゃが芋、人参 かぶのペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 かぶ、かぶの葉、人参 のくたくた煮	根菜と牛赤身のクリーム煮 かぶとツナの和え物	11日 煮りんご 25日 フルーツ入り ヨーグルト
木19日	白身魚、さつま芋、 ほうれん草、人参、 大根のペースト	白身魚のくたくた煮 ほうれん草、人参、 さつま芋のやわらか煮 大根のスープ	鱈の塩焼き ほうれん草のおかか和え さつま芋、大根、牛蒡 青葱の味噌汁	おやさいボール	木12日26日	豆腐、大根、人参 キャベツ、玉葱 のペースト	鶏ささみ、大根、人参、葱のやわらか煮 高野豆腐、人参、グリーンピース のくたくた煮 キャベツのスープ	豚赤身、根菜、しめじの含め煮 高野豆腐、人参、グリーンピース のくたくた煮 キャベツの味噌汁	おにぎり (お粥)
金6日20日	豆腐、じゃが芋、玉葱 人参、ブロッコリー のペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 キャベツ、アスパラ、 ブロッコリー、トマトの やわらか煮	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 キャベツ、アスパラ、トマト ブロッコリーのやわらか煮	スティックパンの カリカリパン (パン粥)	金13日27日	白身魚、南瓜、ほうれん草 人参のペースト	白身魚のほぐし煮 パプリカ、アスパラ、胡瓜 のやわらか煮 南瓜のスープ	鱈のほぐし煮 パプリカ、アスパラ、胡瓜 のやわらか煮 南瓜の味噌汁	きな粉クッキー
土7日21日	10倍がゆ 野菜のペースト	おうどんのくたくた煮	煮込みうどん (鶏ささみ、ほうれん草、人参)		土14日28日	10倍粥 野菜のペースト	おうどんのくたくた煮	煮込みうどん (鶏ささみ、胡瓜、人参)	
弁当日17日	10倍がゆ 白身魚、さつま芋、人参 ブロッコリー、ほうれん草 のペースト	鶏ささみと野菜のあんかけ さつま芋、人参、 ブロッコリーのやわらか煮 麩とほうれん草のスープ	肉団子の和風あんかけ 三色和え 麩とほうれん草の味噌汁	ふわふわせんべい	誕生18日	10倍粥 豆腐、大根、人参 キャベツ、しらすのペースト	豆入りお粥 鶏ささみのあんかけ 春キャベツとしらすのやわらか煮 大根、人参、豆腐のスープ	豆ごはん(豆入りお粥) 鶏肉のソテー 春キャベツとしらすの和え物 大根、人参、豆腐のすまし汁	

※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。

