

2019年 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1日 15日	じゃが芋、キャベツ、人参 玉葱のペースト	白身魚、じゃが芋、玉葱の和え物 ひじきと大豆の含め煮 キャベツのスープ	肉じゃが(牛赤身入り) ひじきと大豆の含め煮 キャベツの味噌汁	麩菓子	月8日 22日	豆腐、人参、ほうれん草 じゃが芋のペースト	鶏ささみ、もやし、大葉の和え物 切干大根と人参のやわらか煮 豆腐のスープ	豚肉の梅肉和え 切干大根の含め煮 豆腐の味噌汁	新じゃがいもの ふかし芋
火2日	豆腐、ほうれん草、 人参、さつま芋のペースト	赤魚のくず煮 ほうれん草、豆腐、人参の和え物 さつま芋のスープ	赤魚の炊き合わせ ほうれん草の和え物 さつま芋の味噌汁	スティックパンの カリカリ焼き	火9日 9日 23日	9日 さつま芋、人参、玉葱のペースト 白身魚、キャベツ、玉葱、人参 のペースト	おうどんのくたくた煮 鶏ささみとほうれん草の和え物 じゃが芋、玉葱の煮物 キャベツのスープ	おうどんのやわらか煮 豚赤身とほうれん草の和え物 ジャーマンポテト キャベツと玉葱のスープ	お好み焼き (キャベツのおやき)
水3日 17日	じゃが芋、玉葱、人参 のミルク煮	野菜と鶏ささみのミルク煮 切干大根、アスパラ、胡瓜 の和え物	野菜と豚赤身のクリーム煮 切干大根、アスパラ、胡瓜 の和え物	バナナ、小魚	水10日 24日	しらす、じゃが芋、トマト、胡瓜 のペースト	野菜と鶏ささみのミルク煮 しらす、胡瓜、トマトの和え物	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 わかめとしらす和風和え	10日 ラスク (パン粥) 24日 煮りんご
木4日 18日	豆腐、小松菜、大根 人参のペースト	鶏ささみのやわらか煮 小松菜と人参の煮物 大根、人参のスープ	鶏の照り焼き 小松菜と人参のさっと煮 すいとん汁	焼き芋	木11日 25日	豆腐、南瓜、大根、人参のペースト	白身魚のくず煮 南瓜、大根、人参の煮物 豆腐のスープ	鱈の木の芽焼き 南瓜のそぼろあんかけ のっぺい汁	さつま芋のマフィン
金5日	白身魚、白菜、人参 ほうれん草のペースト	白身魚のくたくた煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 白菜のスープ	白身魚のおろし煮 わかめと人参のやわらか煮 豚汁 (こんにやく抜き) 豆入りごはん	ジャムサンド (パン粥)	金12日 26日	大豆、キャベツ、人参、かぶ のペースト	鶏ささみ、キャベツのくたくた煮 大豆、大根、人参の含め煮 かぶのスープ	春キャベツの味噌炒め 野菜豆の含め煮 かぶの味噌汁(油揚げ抜き)	きな粉マカロニ (パン粥)
土6日 20日					土13日 27日				
誕生日 19日	豆腐、かぶ、かぶの葉、 人参のペースト	じゃこ入りお粥 鶏ささみとかぶのくず煮 白菜と人参のやわらか煮 豆腐のスープ	じゃこ入りおじや 肉団子とかぶの柚子煮 白菜、人参の煮びたし 豆腐のすまし汁 / 苺	ジャムサンド (パン粥)	弁当 日16日	ほうれん草、じゃが芋、人参 玉葱のペースト	具入りお粥 ほうれん草、人参の和え物 じゃが芋、玉葱のスープ	具入りおじや ほうれん草のおかか和え じゃが芋の味噌汁	