

平成 30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 2日 16日	小松菜、南瓜、玉葱、 人参のペースト	鶏ささみの梅肉和え 小松菜のくたくた煮 根菜のスープ	豚肉の梅肉和え 小松菜のさっと煮 南瓜の味噌汁	スティックパン (パン粥)	月 9日 23日	チンゲン菜、玉葱、人参、 小松菜のペースト	鶏ささみのトマト煮 小松菜のやわらか煮 チンゲン菜、玉葱、人参 のスープ	鶏もも肉のトマト煮 小松菜とツナの和え物 野菜のスープ	豆乳くずもち (豆乳のくず煮)
火 3日	高野豆腐、ほうれん草 玉葱、人参のペースト	根菜と牛肉のやわらか煮 高野豆腐と人参の含め煮 ほうれん草と玉葱のスープ	ゴボウと牛肉赤身の含め煮 高野豆腐と人参の含め煮 ほうれん草の味噌汁	きな粉マカロニ	火 10日 10日 24日	おうどんのトロトロ煮 白身魚のすりおろし さつま芋、カブ、人参 のペースト	おうどんのやわらか煮 白身魚のくず煮 うの花 かぶのスープ	具だくさんの煮込みうどん 鮭の塩焼き うの花 かぶの味噌汁	じゃが芋のバター焼き (じゃが芋のやわらか煮)
水 4日 18日	じゃが芋、アスパラ、 人参、玉葱のミルク煮	鶏ささみと野菜のスープ アスパラ、胡瓜、人参 のやわらか煮	お子様カレー アスパラと胡瓜の炒め物	さつま芋のマフィン (さつま芋スティック)	水 11日 25日	じゃが芋、玉葱、人参、 キャベツのミルク煮	野菜と牛肉の赤身のミルク煮 キャベツ、アスパラ、トマト、 ブロッコリーのつぶし煮	ビーフシチュー グリーンサラダ	11日 ふわふわせんべい 25日 フルーツ入り ヨーグルト
木 5日 19日	白身魚のすりおろし 大根、白菜、人参 のペースト	白身魚のおろしあんかけ ワカメとふきの豆腐和え 人参のやわらか煮 白菜のスープ	白身魚のおろしあんかけ ワカメとふきの豆腐和え 人参のやわらか煮 豚汁	チヂミ (野菜入りおやき)	木 12日 26日	白身魚のすりおろし 大根、人参、ほうれん草 のペースト	白身魚のほぐし煮 切干大根の含め煮 ほうれん草のやわらか煮 大根、人参のスープ	白身魚の揚げ物 切干大根の含め煮 ほうれん草のやわらか煮 吉野汁	ツナマヨトースト (パン粥)
金 6日	豆腐のくず煮 南瓜、ブロッコリー、玉葱 のペースト	鶏肉のあんかけ 南瓜の含め煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と青葱のスープ	鶏しそ天ぷら 南瓜の含め煮 ブロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁	ジャムサンド (パン粥)	金 13日 27日	豆腐のくず煮 キャベツ、ひじき、人参 のペースト	キャベツ、人参、鶏ささみの やわらか煮 ひじきと大豆の含め煮 豆腐とワカメのスープ	春キャベツの炒め物 ひじきと大豆の含め煮 豆腐とワカメの味噌汁	バナナ、小魚
土 7日 21日	おうどんのトロトロ煮	おうどんのやわらか煮	きつねうどん		土 14日 28日	おうどんのトロトロ煮	おうどんのやわらか煮	野菜入り煮込みうどん	
弁 当 日 17日	豆腐、ほうれん草、 玉葱、人参のペースト	豆腐と豚ひき肉のあんかけ ほうれん草、人参の和え物 じゃが芋のスープ	マーボー豆腐丼 ほうれん草、人参の和え物 じゃが芋の味噌汁	ジャムサンド (パン粥)	誕 生 日 20日	鶏ささみ、ほうれん草、 人参、豆腐のペースト	しらす入りお粥 鶏ささみのあんかけ かぶ、ほうれん草、人参のやわらか煮 豆腐のスープ / 苺	豆入りごはん 鶏の照り焼き 菜の花とカブのくず煮 豆腐のすまし汁 / 苺	ジャムサンド (パン粥)

※8ヶ月頃までは昆布だし→9ヶ月頃から昆布鰹だしを使用し、徐々に薄味をつけていきます

※7ヶ月頃から少しずつおやつを食べていきます。