

平成 29 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				
3月17日	白身魚のペースト キャベツ、玉葱、人参のペースト スープ	白身魚のくず煮 キャベツ、人参、玉葱の和え物 じゃが芋の味噌汁	鱈のやわらか煮 春キャベツの和え物 じゃが芋の味噌汁	ジャムサンド (パン粥)  (牛乳)	10月24日	豆腐のすり流し キャベツ、人参、里芋のペースト スープ	大豆とじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の含め煮 キャベツの味噌汁	大豆とじゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の含め煮 キャベツの味噌汁	バナナ、小魚 (バナナのペースト)  (牛乳)
4月18日	豆腐のすり流し 小松菜、人参、大根 里芋のペースト スープ	鶏ささみのつぶし煮 小松菜、人参のさっと煮 里芋、大根、豆腐のすまし汁	鶏もものやわらか煮 小松菜のさっと煮 のっぺい汁	スイートポテト (さつま芋のペースト)  (牛乳)	11日	(麺の日) おうどんのくたくた煮	おうどんのやわらか煮	煮込みうどん	チヂミ (ふわふわせんべい)  (牛乳)
5月19日	じゃが芋、玉葱、人参のミルク煮 キャベツのペースト	野菜のクリーム煮 ブロッコリーとキャベツのつぶし煮	クリームシチュー グリーンサラダ	5日 プリン 19日 ヨーグルト (ふわふわせんべい) (ヤクルト)	12月26日	鶏ささみのペースト 野菜のミルク煮 スープ	野菜のクリーム煮 マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、昆布だし)	クリームシチュー マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、昆布だし)	キャラットケーキ (パン粥)  (ヤクルト)
6月20日	豆腐のすり流し ほうれん草、玉葱、 人参のペースト スープ	豆腐の野菜あんかけ ひじきと大豆の含め煮 ほうれん草の味噌汁	豆腐のつくね焼き ひじきと大豆の含め煮 ほうれん草としめじの味噌汁	コーンマヨトースト (パン粥)  (牛乳)	13月27日	白身魚のすり流し ほうれん草、玉葱、 南瓜のペースト スープ	白身魚と豆腐の煮つけ ほうれん草ともやしの和え物 南瓜の味噌汁	白身魚と豆腐の煮つけ ほうれん草ともやしの和え物 南瓜の味噌汁	フルーツ和え  (牛乳)
7月7日	白身魚のペースト 南瓜、小松菜、大根、 人参のペースト スープ	白身魚のくず煮 南瓜のやわらか煮 すいとん汁	白身魚の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ すいとん汁	ラスク (エーサーボーロ)  (牛乳)	14月28日	鶏ささみのペースト ほうれん草、人参のペースト スープ	豚(赤身肉)の梅肉和え 切干大根のつぶし煮 わかめと玉葱のすまし汁	豚(赤身肉)の梅肉和え 切干大根の含め煮 わかめと玉葱のすまし汁	きな粉マカロニ  (牛乳)
8月22日	おうどんのくたくた煮	おうどんのやわらか煮	きつねうどん	パン  (牛乳)	15日	おうどんのくたくた煮	おうどんのやわらか煮	皿うどん(煮込みうどん)	パン  (牛乳)
誕生日 21日	豆腐、鶏ささみ、人参、 ほうれん草のペースト スープ	しらす粥 鶏の照り焼き 菜の花とカブのくず煮 豆腐の清汁	しらす入りおじや 鶏の照り焼き 菜の花とカブのくず煮 三つ葉と豆腐の清汁 一口ゼリー	ラスク (エーサーボーロ)  (牛乳)	25日	豆腐、ほうれん草、 玉葱、人参のペースト スープ	ミートボール ほうれん草、人参の和え物 豆腐の味噌汁	ミートボール ほうれん草、人参の和え物 豆腐の味噌汁 (コロコロおにぎり)	チヂミ (ふわふわせんべい)  (牛乳)

※今月は月齢よりも少し前の段階から徐々に始めていきます。

※6カ月より昆布だし、7～8か月頃から鰹だしを使用します。