

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	にしがき きょうごくん	うめもと はるまくん さいとう あかねちゃん いまにし ゆあちゃん やまね げんくん	いしぐろ かいくん つぼたに ゆうたろうくん きむら みおちゃん たぐち かいりちゃん		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。