

4月離乳食献立表

0歳児くら組

日 曜	後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1 火	チーズ入りミートローフ 春キャベツサラダ ずまし汁 オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉/豆腐 人参 玉葱 葱/春キャベツ/コーン アスパラ /オレンジ	ジャムサンド	チーズ入りミートローフ 春キャベツサラダ ずまし汁 オレンジ	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 卵/パン粉 チーズ ケチャップ/ウスター/豆腐 人参 玉葱 葱/春キャベツ コーン アスパラ フレンチドレッシング/オレンジ	牛乳 ジャムサンド
2 水	鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ ちゃんこ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/大根 人参 胡瓜/人参 キャベツ 豚肉 豆腐 /バナナ	メロンパン クッキー	鶏肉のさっぱり煮 大根サラダ ちゃんこ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく/大根 人参 胡瓜 かにかま /人参 キャベツ 豚肉 豆腐 ごま油 鶏ガラ/バナナ	牛乳 メロンパン クッキー
3 木	肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 豆腐 葱/じゃがいも 胡瓜/人参/南瓜 玉葱 葱 みそ /オレンジ	乳児 せんべい	肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 豆腐 葱/じゃがいも 卵 胡瓜 人参 マヨネーズ/南瓜 玉葱 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
4 金	白身のケチャップあん しらす和え ずまし汁 バナナ	白身 玉葱 人参 ケチャップ 片栗粉/キャベツ 人参 しらす /玉葱 しいたけ 葱/バナナ	乳児 ビスケット	白身のケチャップあん しらす和え かき玉汁 バナナ	白身 玉葱 人参 ケチャップ 片栗粉/バナナ /キャベツ 人参 しらす /玉葱 しいたけ 卵 葱	牛乳 カステラ
5 土	食/パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
7 月	鶏団子の煮物 ツナサラダ みそ汁 バナナ	鶏ミンチ 玉葱 ツナ キャベツ 胡瓜/切干 豆腐 人参 みそ/バナナ	チーズ 蒸しパン	ヒレカツ ツナサラダ みそ汁 バナナ	豚ひれ/パン粉 小麦粉 卵 とんかつソース/ツナ キャベツ 胡瓜/切干 豆腐 人参 葱 みそ/バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン
8 火	春野菜のポトフ 胡瓜もみ オレンジ	鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 春キャベツ/胡瓜 しらす わかめ /オレンジ	パウンド ケーキ	春野菜のポトフ ミートボール 胡瓜もみ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 春キャベツ パセリ コンソメ/ミートボール/胡瓜 しらす わかめ /オレンジ	牛乳 抹茶 パウンドケーキ
9 水	白身魚煮 おかか和え のっぺい汁 オレンジ	白身/ブロッコリー 胡瓜 糸けすり/大根 人参 厚揚げ 片栗粉 /オレンジ	野菜せんべい	白身の菜の花焼き おかか和え のっぺい汁 オレンジ	白身 卵 マヨネーズ パセリ/ブロッコリー 胡瓜 糸けすり/大根 人参 ごぼう 厚揚げ 葱 片栗粉/オレンジ	牛乳 クラッカー
10 木	ハンバーグ みそ汁 お浸し オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐/パン粉 /キャベツ 人参 もやし/じゃがいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	乳児 ビスケット	ハンバーグきのこソース みそ汁 ごま和え オレンジ	豚ミンチ 玉葱 豆腐/パン粉 卵 椎茸 えのき ハヤシルウ ソース/キャベツ 人参 もやし ごま/じゃがいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子
11 金	鶏肉の照り煮 ずまし汁 シルバーサラダ バナナ	鶏肉/玉葱 人参 豆腐 ほうれん草/マロニー 人参 胡瓜 /バナナ	クッキー	鶏肉のごまみそ照り焼き ずまし汁 シルバーサラダ バナナ	鶏肉 みそ ごま/玉葱 人参 豆腐 ほうれん草 /マロニー 人参 胡瓜 卵 ごま/バナナ	牛乳 ごまクッキー するめ
12 土	食/パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
14 月	ホワイトシチュー 南瓜のそぼろ煮 青菜の和え物 バナナ	豚肉 新玉葱 ブロッコリー 人参 じゃがいも 牛乳 バター 小麦粉 /南瓜 鶏ミンチ/ほうれん草 人参 菜の花和え物 バナナ	鮭わかめ粥	ホワイトシチュー 南瓜のそぼろ煮 菜の花和え物 バナナ	豚肉 新玉葱 ブロッコリー 人参 じゃがいも 牛乳 バター 小麦粉/南瓜 鶏ミンチ/卵 ほうれん草 人参 胡瓜 /バナナ	鮭わかめの おにぎり
15 火	マカロニケチャップ煮 キャベツの煮浸し 白菜のスープ オレンジ	マカロニ 玉葱 豚ミンチ 人参 ピーマン ケチャップ/キャベツ 胡瓜/白菜 玉葱 /オレンジ	乳児 ビスケット	マカロニボリタン キャベツのナムル 白菜のコンソメスープ オレンジ	マカロニ 玉葱 豚ミンチ 人参 ピーマン 粉チーズ ケチャップ/キャベツ 胡瓜 ごま油 すりごま /白菜 玉葱 ベーコン コンソメ/オレンジ	牛乳 餃子ピザ
16 水	白身魚煮 春雨の煮物 春野菜のみそ汁 オレンジ	白身/春雨 玉葱 人参 ピーマン 干しいたけ/春キャベツ 新玉葱 人参 揚げ みそ/オレンジ	いちご スコーン	白身の塩麹焼き 春雨炒め 春野菜のみそ汁 オレンジ	白身 塩麹/春雨 玉葱 人参 ハム ピーマン 干しいたけ 鶏ガラ/春キャベツ 新玉葱 人参 たけのこ 揚げ みそ /オレンジ	牛乳 いちご スコーン
17 木	五目つくね焼き わかめスープ スパゲティ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 ひじき 豆腐 人参 スパゲティ 人参 胡瓜/玉葱 もやし わかめ 白ネギ/オレンジ	お野菜 せんべい	五目つくね焼き わかめスープ 中華スパゲティ オレンジ	鶏ミンチ 卵 玉葱 ひじき 豆腐 人参/卵 スパゲティ 人参 胡瓜 ごま油/玉葱 もやし わかめ 白ネギ /オレンジ	牛乳 お菓子 チーズ
18 金	ポテト団子 みそ汁 ブロッコリーサラダ バナナ	鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 /豆腐 玉葱 わかめ 葱 みそ ブロッコリー 胡瓜/バナナ	乳児 ウェハース	じゃがいもコロケ みそ汁 ブロッコリーサラダ バナナ	豚ミンチ じゃがいも 玉葱 パン粉 ソース/豆腐 玉葱 わかめ 葱 みそ/ブロッコリー 胡瓜/バナナ	牛乳 お菓子
19 土	食/パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
21 月	白身の生姜煮 野菜煮浸し ずまし汁 オレンジ	白身 生姜/キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー /豆腐 えのき 人参 葱/オレンジ	ツナピザ	白身の生姜煮 野菜炒め ずまし汁 オレンジ	白身 生姜/キャベツ 玉葱 人参 ハム ブロッコリー コーン/豆腐 えのき 人参 葱/オレンジ	牛乳 ツナピザ
22 火	じゃがいもそぼろ煮 磯部和え レタスのスープ オレンジ	じゃがいも 鶏ミンチ/ほうれん草 もやし 焼きのり 人参 /レタス 玉葱 /オレンジ	野菜粥	ポテトグラタン 磯部和え レタスのスープ オレンジ	じゃがいも 豚ミンチ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ/ほうれん草 もやし 焼きのり 人参 /レタス 玉葱 卵 鶏ガラ/オレンジ	たけのこご飯
23 水	野菜のそぼろ煮 大学かぼちゃ スープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 人参 もやし /南瓜/玉葱 豆腐 青梗菜 人参 /オレンジ	バターロール	ブルコギ風炒め 大学かぼちゃ 中華スープ オレンジ	豚肉 玉葱 人参もやし 黄ピーマン 中華だし /南瓜 ごま/玉葱 豆腐 青梗菜 人参 中華だし /オレンジ	牛乳 きなこクリーム パン
24 木	松風焼き 鉄分いっぱいサラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 しいたけ 人参 パン粉/ほうれん草 ひじき 人参 /キャベツ えのき 揚げ みそ /オレンジ	ヨーグルト バナナ	松風焼き 鉄分いっぱいサラダ みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 豆腐 しいたけ 人参 卵/パン粉/ほうれん草 ひじき 卵 人参 /キャベツ えのき 揚げ みそ /オレンジ	ヨーグルト バナナ
25 金	白身魚あんかけ キャベツサラダ みそ汁 バナナ	白身魚 玉葱 人参/キャベツ 人参 /じゃがいも みそ/バナナ	パンケーキ	アンパンマンカラーライス ウィナー オーロラソースサラダ バナナ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも カラーウ 魚肉ソーセージ黒豆/ウィナー/キャベツ 人参 コーン ケチャップマヨネーズ/バナナ	牛乳 ケーキ
26 土	食/パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
28 月	キャベツのそぼろ煮 切り干し煮 新玉葱とポテトのスープ オレンジ	鶏ミンチ キャベツ/切干大根 人参 揚げ いんげん/じゃがいも 人参 新玉葱 パセリ/オレンジ	ソフト ビスケット	お好み焼き風卵焼き 切り干し煮 新玉葱とポテトのスープ オレンジ	鶏ミンチ キャベツ お好み焼き粉 卵 ソース/切干大根 人参 揚げ いんげん/じゃがいも 人参 新玉葱 パセリ コンソメ/オレンジ	牛乳 ソフト ビスケット
29 火	昭和の日					
30 水	煮込みうどん キャベツ煮浸し さつまいも甘煮 オレンジ	うどん 揚げ 人参 椎茸 玉葱 小松菜/さつまいも/キャベツ 人参 ささみ /オレンジ	食/パン	かきたまうどん ごま和え さつまいも甘煮 オレンジ	うどん 揚げ 人参 椎茸 玉葱 卵 小松菜/さつまいも /キャベツ 人参 ささみ ごま マヨネーズ みそ/オレンジ	牛乳 フレンチ トースト

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期~中期 昆布だし使用。後期~ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)