

4月離乳食献立表

0歳児さくら組

日	曜	中期(7~8カ月)			後期(9~11カ月)		
		献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
4	月	白身魚煮 春キャベツ煮浸し	白身魚/キャベツ 人参	すりりんご	チーズ入りミートローフ 春キャベツサラダ すまし汁 オレンジ	鶏ミンチ 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 卵 パン粉 チーズ /豆腐 人参 鉄 葱/春キャベツ 魚肉ソーセージ コーン アスパラ /オレンジ	さつまいも 蒸しパン
5	火	鶏団子の煮物 すまし汁	鶏ミンチ 玉葱/南瓜 豆腐 玉葱	すりりんご	鶏肉の照り煮 青菜の和え物 みそ汁 オレンジ	鶏肉 /ほうれん草 もやし 人参/南瓜 豆腐 玉葱 みそ/オレンジ	乳児用 せんべい
6	水	豆腐のそぼろ煮 さつまいも和え物	豆腐 玉葱 人参 鶏ミンチ /さつまいも 人参 胡瓜	すりりんご	肉豆腐 さつまいもサラダ かき玉汁 オレンジ	豚肉 玉葱 人参 豆腐 葱/ さつまいも 卵 胡瓜 人参 /玉葱 椎茸 卵 葱/オレンジ	蒸しパン
7	木	白身魚のあんかけ しらす和え	白身魚 玉葱 人参 /キャベツ 人参 しらす	バナナ	白身魚のあんかけ しらす和え すまし汁 バナナ	白身魚 玉葱 人参 ケチャップ 片栗粉 /キャベツ 人参 しらす/豆腐 えのき 人参 わかめ 葱/バナナ	きなこ粥
8	金	キャベツのそぼろ煮 じゃがいもスープ	キャベツ 鶏ミンチ 人参 /じゃがいも 人参 玉葱	すりりんご	お好み焼き風卵焼き 大根さんぴら 新玉葱とポテトのスープ オレンジ	鶏ミンチ キャベツ 卵/大根 人参 揚げ 水菜/じゃがいも 人参 新玉葱 パセリ /オレンジ	食パン
9	土	パン 果物			パン 果物		
11	月	じゃがいもそぼろ煮 胡瓜和え	じゃがいも 人参 玉葱 鶏ミンチ /胡瓜 しらす	すりりんご	ホワイトシチュー 胡瓜もみ オレンジ	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 バター/胡瓜 しらす わかめ /オレンジ	鮭の粥
12	火	鶏団子の煮物 キャベツ煮込み	鶏ミンチ 片栗粉/ キャベツ 胡瓜	バナナ	鶏団子の煮物 ツナサラダ みそ汁 バナナ	鶏ミンチ 片栗粉 /ツナ キャベツ 胡瓜 /豆腐 人参 葱 みそ/バナナ	チーズパン
13	水	白身魚煮 大根のすまし汁	白身魚/大根 人参 豆腐	すりりんご	白身魚煮 キャベツの和え物 のっぺい汁 オレンジ	白身 /もやし キャベツ ささみ 梅肉 /大根 人参 厚揚げ 葱 片栗粉/オレンジ	ジャムケーキ
14	木	じゃがいもと豆腐煮 ブロッコリー煮浸し	じゃが芋 人参 豆腐 /ブロッコリー 胡瓜	すりりんご	ハンバーグ みそ汁 ブロッコリー和え物 オレンジ	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 卵/ブロッコリー 胡瓜 人参 /じゃがいも 豆腐 葱 みそ/オレンジ	食パン
15	金	キャベツと豆腐煮 大根煮浸し	キャベツ 人参 豆腐 /大根 人参	バナナ	鶏肉の照り煮 大根の和え物 すまし汁 バナナ	鶏肉 玉葱 /大根 人参 胡瓜 /人参 キャベツ 豚肉 豆腐 /バナナ	クッキー
16	土	パン 果物			パン 果物		
18	月	春野菜のスープ 南瓜そぼろ煮	玉葱 キャベツ 人参 じゃがいも /南瓜 鶏ミンチ	バナナ	春野菜のスープ 南瓜のそぼろ煮 菜の花和え バナナ	新玉葱 春キャベツ 人参 じゃがいも/南瓜 鶏ミンチ /卵 ほうれん草 人参 胡瓜 /バナナ	卵ボーロ
19	火	玉葱のそぼろ煮 白菜のスープ	鶏ミンチ 玉葱/白菜 玉葱 人参	すりりんご	玉葱のそぼろ煮 マカロニサラダ 白菜のコンソメスープ オレンジ	鶏ミンチ 玉葱/マカロニ 胡瓜 人参 /白菜 玉葱 人参/オレンジ	抹茶パウンド ケーキ
20	水	白身魚煮 キャベツ煮込み	白身魚/キャベツ 玉葱 人参	すりりんご	白身魚煮 春雨煮 春野菜のみそ汁 オレンジ	白身/春雨 玉葱 人参 /春キャベツ 新玉葱 人参 みそ/オレンジ	大豆の スコーン
21	木	鶏団子煮 胡瓜和え	鶏ミンチ 玉葱 豆腐 人参 /胡瓜 人参	バナナ	五目つくね焼き わかめスープ 中華スパゲティ バナナ	鶏ミンチ 玉葱 ひじき 豆腐 人参/卵 スパゲティ 人参 胡瓜 卵 ごま油/玉葱 白ネギ わかめ /バナナ	バナナ 乳児用 ビスケット
22	金	じゃがいものそぼろ煮 キャベツスープ	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 人参	すりりんご	肉じゃが キャベツサラダ オレンジ	鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉葱/キャベツ 胡瓜 人参/オレンジ	パンケーキ
23	土	パン 果物			パン 果物		
25	月	豆腐のあんかけ ほうれん草煮浸し	豆腐 鶏ミンチ 人参 /ほうれん草 人参	すりりんご	松風焼き 鉄分サラダ 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 卵 人参 ツナ/キャベツ 揚げ みそ/オレンジ	きなこ粥
26	火	じゃがいも煮 ほうれん草と 豆腐の煮込み	じゃがいも 玉葱 /ほうれん草 人参 豆腐	バナナ	ポテトグラタン のり和え レタスのスープ バナナ	じゃがいも 鶏ミンチ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター/ほうれん草 もやし 人参 キャベツ/レタス 玉葱 卵/バナナ	野菜粥
27	水	煮込みうどん ささみと キャベツ煮浸し	うどん /ささみ キャベツ 人参	すりりんご	煮込みうどん ささみとキャベツ和え オレンジ	うどん 揚げ 葱/キャベツ 人参 ささみ /オレンジ	スイート ポテト
28	木	白身魚あんかけ 豆腐と南瓜煮	白身魚 玉葱/豆腐 南瓜	すりりんご	白身魚あんかけ 野菜炒め みそ汁 オレンジ	白身 玉葱 /キャベツ 玉葱 人参 /豆腐 南瓜 葱 みそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
30	土	パン 果物			パン 果物		

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。
午前のおやつはりんごか乳児用お菓子です。