

2024年

4月

離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・ピーマン・もやしのスープ 人参スティック 高野豆腐・椎茸・ミックスベジタブル柔らか煮	栄養汁 人参スティック 高野豆腐と干し椎茸の含め煮(干し椎茸抜き)
2	火	豆腐ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・人参・ピーマン・もやし柔らか煮 じゃが芋スティック 豆腐・人参・玉ねぎのスープ	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き) じゃが芋スティック 豆腐とニラのスープ
8	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・干切り大根・三度豆柔らか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁	干切り大根と豚肉の炒め煮 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁
9	火	小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・えのき・人参柔らか煮 わかめ・しいたけの澄まし汁	鱈の西京焼き 小松菜の和え物 はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)
10	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン柔らか煮 人参スティック わかめ・もやしの味噌汁	焼きそば 人参スティック もやしの味噌汁
11	木	玉ねぎペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・三度豆・じゃが芋柔らか煮 大根スティック わかめ・大根・人参・玉ねぎの味噌汁	肉じゃが(こんにやく抜き) 大根スティック 大根と玉ねぎの味噌汁
12	金	ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック 人参・もやし・ほうれん草・コーン柔らか煮	ポークカレー じゃが芋スティック 人参サラダ
15	月	豆腐ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	豆腐・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・人参柔らか煮 キャベツ・人参・きゅうり柔らか煮 豆腐・わかめ・えのき・なめこの味噌汁	赤飯 卵焼き・昆布和え 豆腐の赤だし
16	火	ほうれん草ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・ほうれん草すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け ほうれん草・人参・もやし柔らか煮 キャベツ・しめじの味噌汁	鮭の塩焼き ナムル風煮浸し(生姜抜き) キャベツとしめじの味噌汁
17	水	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	豚肉・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・もやし・椎茸柔らか煮 人参スティック わかめ・えのき・ほうれん草・人参の澄まし汁	野菜ビーフン 人参スティック ほうれん草の澄まし汁
18	木	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏肝の柔らか煮 ツナ・豆苗・キャベツ・人参・きゅうり・もやし柔らか煮 ツナ・もやし・人参・玉ねぎ・春雨のスープ	鶏肝の元気煮(にんにく・生姜抜き) 豆苗の中華風サラダ 春雨スープ(干し椎茸抜き)
19	金	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・大豆・玉ねぎ・ピーマン・マカロニ・トマト缶柔らか煮 人参スティック ツナ・わかめ・玉ねぎ・人参・もやしのスープ	鶏肉と大豆のトマト煮 人参スティック わかめスープ
22	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ツナ・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・スパゲティ柔らか煮 人参スティック ツナ・もやし・人参のスープ	ナポリタンスパゲティ(ウインナー抜き) 人参スティック もやしスープ(干し椎茸抜き)
23	火	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ツナ・きゅうり・キャベツ・人参・コーン柔らか煮 玉ねぎ・人参・チンゲン菜のスープ	鱈の香味焼き(にんにく・生姜抜き) きゅうりとツナのサラダ むらくも汁
24	水	キャベツペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・ミックスベジタブル・玉ねぎ柔らか煮 わかめ・きゅうり・人参・キャベツ・コーン柔らか煮 わかめ・麩・椎茸の澄まし汁	竹の子ご飯(竹の子抜き) つくねの照り焼き(生姜抜き)・酢の物 花麩の澄まし汁
25	木	かぼちゃペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・かぼちゃすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・ごぼう・れんこん柔らか煮 人参スティック わかめ・かぼちゃ・玉ねぎの味噌汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック かぼちゃの味噌汁
26	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック 人参・きゅうり・キャベツ・マカロニ柔らか煮	チキンカレー じゃが芋スティック マカロニサラダ(ハム抜き)
30	火	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・ごぼう・玉ねぎ・椎茸の柔らか煮 人参スティック 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁	おからの炒り煮(ちくわ・こんにやく抜き) 人参スティック じゃが芋と玉ねぎの味噌汁

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。