

# 4月 離乳食献立



日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	からだの調子を整える食品	
1・16	おかゆ 鮭の煮付け 白菜のすまし汁	米 食パン	鮭 西京みそ 豆腐	ひじき ほうれん草 白菜 人参 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ	トマトトースト
2	おかゆ 肉だんごとキャベツの煮物 お麩のみそ汁	米 小玉麩 小麦粉	鶏ささみひき肉 豆腐 合わせみそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり あさつき	ミルクパンケーキ
3・17	豆乳パン チキンポトフ マカロニとツナのケチャップ煮	米 マカロニ じゃがいも 豆乳パン	鶏ささみひき肉 ツナ水煮缶 赤みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ 小松菜	青菜のみそがゆ
4・18	おかゆ 豆腐のツナあんかけ ブロッコリーのスープ	米 小麦粉	豆腐 ツナ水煮缶 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	かぼちゃのパンケーキ
5・19	ツナと野菜の雑炊 チンゲン菜のスープ	米	ツナ水煮缶	キャベツ 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 人参	米せんべい
7・23	おかゆ メカジキのほうれん草あんかけ わかめのみそ汁	米 マカロニ	メカジキ 豆腐 赤みそ 花かつお	ほうれん草 人参 もやし わかめ 玉ねぎ	マカロニのおかか煮
8・21	おかゆ 鶏だんごとキャベツの煮物 さつまいものみそ汁	米 さつまいも じゃがいも	鶏ささみひき肉 白みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 大根 あさつき	蒸しじゃがいも
9・22	おかゆ じゃがいもとツナのトマト煮 キャベツの煮浸し バナナ	米 じゃがいも 小麦粉	ツナ水煮缶 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 バナナ	ミルクパンケーキ
10・25	おかゆ 和風マーボー豆腐 レタスのスープ	米 春雨 食パン	鶏ささみひき肉 豆腐 合わせみそ	玉ねぎ 人参 ねぎ レタス	食パン
11・24	ツナとトマトのスパゲッティ キャベツのスープ でこぼん	米 スパゲッティ	ツナ水煮缶 花かつお	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ キャベツ でこぼん	おかかがゆ
12・26	ツナと野菜の雑炊 わかめスープ	米	ツナ水煮缶	玉ねぎ キャベツ コーン缶 人参 わかめ	米せんべい
14・28	豆腐あんかけ丼 大根のみそ汁	米 さつまいも	豆腐 合わせみそ	人参 ねぎ 大根 チンゲン菜	さつまいもの煮物
15・30	おかゆ 鶏だんごのケチャップ煮 かぼちゃの豆乳スープ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 豆乳 きな粉 牛乳	玉ねぎ ケチャップ かぼちゃ きゅうり レタス もやし 人参	きな粉パンケーキ

※献立は後期食になります。初期・中期食は段階に合わせて調理します。

※中期から、かつおの削り節でとただしを使用しています。

※献立は変更になる場合があります。 ※必要に応じ片栗粉を使用します。