

離乳食献立

2025年4月

| | | もぐもぐ期(7.8か月) | かみかみ期(9~11か月) |
|----|---|--|---------------------------|
| 1 | 火 | おかゆ 肉団子汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・白菜・豆腐) 煮野菜(きゅうり・人参) | 軟飯 肉団子汁 スティック野菜 パナナ |
| 2 | 水 | おかゆ かぶのそぼろあんかけ(かぶ・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参・わかめ) | 軟飯 かぶのそぼろあんかけ じゃが芋のみそ汁 |
| 3 | 木 | おかゆ みそポトフ(鶏ひき肉・じゃが芋・人参・キャベツ・玉ねぎ) 野菜のしらす和え(ブロッコリー・きゅうり・人参・しらす) | 軟飯 みそポトフ 野菜のしらす和え |
| 4 | 金 | おかゆ 魚の野菜あんかけ(白身魚・小松菜・人参・玉ねぎ) けんちん汁(大根・人参・玉ねぎ・豆腐) | 軟飯 魚の野菜あんかけ けんちん汁 |
| 5 | 土 | 煮込みうどん(うどん・キャベツ・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉) | |
| 7 | 月 | おかゆ 肉じゃが(じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉) 野菜のおかか和え(きゅうり・人参・ブロッコリー) | 軟飯 肉じゃが 野菜のおかか和え パナナ |
| 8 | 火 | おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・人参) 豆腐のすまし汁(豆腐・人参・玉ねぎ・わかめ) | 軟飯 肉団子のあんかけ煮 豆腐のすまし汁 |
| 9 | 水 | おかゆ じゃが芋おやき(じゃが芋・玉ねぎ・鶏ひき肉) 野菜スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) | 軟飯 じゃが芋おやき 野菜スープ |
| 10 | 木 | おかゆ 豆腐のあんかけスープ(豆腐・人参・玉ねぎ) さつま芋サラダ(さつま芋・人参・きゅうり) | 軟飯 豆腐のあんかけスープ さつま芋サラダ |
| 11 | 金 | おかゆ 魚の豆乳コーン煮込み(白身魚・クリームコーン・玉ねぎ キャベツ) 大根のみそ汁(大根・人参・玉ねぎ・白菜) | 軟飯 魚の豆乳コーン煮込み 大根のみそ汁 |
| 12 | 土 | 鶏雑炊(ごはん・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) | |
| 14 | 月 | おかゆ 野菜のしらす和え(小松菜・キャベツ・人参・しらす) 肉団子汁(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・いんげん・じゃが芋) | 軟飯 野菜のしらす和え 肉団子汁 |
| 15 | 火 | おかゆ マーボー豆腐(豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) さつま芋サラダ(さつま芋・きゅうり・人参) | 軟飯 マーボー豆腐 さつま芋サラダ |
| 16 | 水 | おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・ほうれん草・人参・玉ねぎ) みそ汁(大根・人参・玉ねぎ・麩) | 軟飯 魚の野菜あんかけ煮 みそ汁 |
| 17 | 木 | おかゆ 野菜の白和え(ブロッコリー・人参・キャベツ・豆腐) じゃが芋のすまし汁(じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん) | 軟飯 野菜の白和え じゃが芋のすまし汁 |
| 18 | 金 | おかゆ 豆乳シチュー(じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ささみ) 野菜のおかか和え(キャベツ・人参・きゅうり) | 軟飯 豆乳シチュー 野菜のおかか和え |
| 19 | 土 | しらす雑炊(ごはん・しらす・キャベツ・人参・玉ねぎ) | |
| 21 | 月 | おかゆ 豆腐ハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・豆腐) 白菜のみそ汁(白菜・玉ねぎ・人参・小松菜) | 軟飯 豆腐ハンバーグ 白菜のみそ汁 |
| 22 | 火 | おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・ブロッコリー・人参・玉ねぎ) 豆乳スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ) | 軟飯 魚の野菜あんかけ煮 豆乳スープ |
| 23 | 水 | おかゆ お肉入りマッシュポテト(じゃが芋・鶏ひき肉・玉ねぎ) 大根スープ(大根・人参・玉ねぎ) | 軟飯 お肉入りマッシュポテト 大根スープ |
| 24 | 木 | おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・人参) さつま汁(さつま芋・大根・人参・玉ねぎ) | 軟飯 肉団子のあんかけ煮 さつま汁 |
| 25 | 金 | おかゆ 野菜のそぼろ和え(ブロッコリー・きゅうり・人参・鶏ひき肉) 豆腐スープ(豆腐・人参・キャベツ・玉ねぎ) | 軟飯 野菜のそぼろ和え 豆腐スープ |
| 26 | 土 | 煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・鶏ひき肉) | |
| 28 | 月 | おかゆ 魚入りおやき(じゃが芋・白身魚・玉ねぎ) 大根のみそ汁(大根・人参・玉ねぎ・いんげん) | 軟飯 魚入りおやき 大根のみそ汁 |
| 29 | 火 | 昭和の日 | |
| 30 | 水 | おかゆ あんかけハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー・人参) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・大根・人参) | 軟飯 あんかけハンバーグ かぼちゃのみそ汁 |

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。