

離乳食献立

2024年4月

		もぐもぐ期(7.8か月)	かみかみ期(9~11か月)
1	月	おかゆ しらすあんかけに(しらす きゅうり 人参) さつまい(さつまい 玉ねぎ 人参 しい)	軟飯 しらすあんかけ煮 さつまい
2	火	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐 きゅうり 人参 いんげん) みそ汁(南瓜 人参 小松菜)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 みそ汁
3	水	おかゆ 心の煮物(心 人参 じゃが芋 いんげん) しらす煮(しらす ブロッコリー きゅうり 人参)	軟飯 心の煮物 しらす煮
4	木	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 人参 玉ねぎ きゅうり) みそ汁(キャベツ 人参 ねぎ しい)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁
5	金	おかゆ ポトフ風(鶏ひき肉 ばん粉 じゃが芋 玉ねぎ 大根 人参) やわらか煮(キャベツ 人参 きゅうり)	軟飯 ポトフ風 やわらか煮
6	土	おかゆ 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 人参 ねぎ チンゲン菜 さつまい)	軟飯 肉団子スープ
8	月	おかゆ しらす煮(しらす ブロッコリー 人参) すまし汁(豆腐 ねぎ 人参 しい)	軟飯 しらす煮 すまし汁
9	火	おかゆ 鶏野菜スープ(鶏ひき肉 パン粉 白菜 人参 玉ねぎ) 南瓜サラダ(南瓜 人参 ブロッコリー)	軟飯 鶏野菜スープ 南瓜サラダ
10	水	おかゆ 肉じゃが(鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん) やわらか煮(キャベツ きゅうり 人参)	軟飯 肉じゃが やわらか煮
11	木	おかゆ 白身魚のあんかけ煮(白身魚 小松菜 人参) みそ汁(さつまい 玉ねぎ 人参)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁
12	金	おかゆ マーボー豆腐(豆腐 ねぎ ビーマン 人参) 磯ポテトサラダ(じゃが芋 きゅうり 人参 青のり)	軟飯 マーボー豆腐 磯ポテトサラダ
13	土	おかゆ 豆腐のしらすあんかけ(豆腐 しらす 玉ねぎ 人参 南瓜)	軟飯 豆腐のしらすあんかけ
15	月	おかゆ しらす煮(しらす 豆腐 大根 人参) みそ汁(じゃが芋 玉ねぎ 人参 しい)	軟飯 しらす煮 みそ汁
16	火	おかゆ 大根のそぼろ煮(鶏ひき肉 大根 人参 いんげん) 南瓜サラダ(かぼちゃ きゅうり 人参 粉チーズ)	軟飯 大根のそぼろ煮 南瓜サラダ
17	水	おかゆ みそ汁(かぼちゃ きゃべつ 人参) ハンバーグあんかけ(鶏ひき肉 パン粉 玉ねぎ ブロッコリー 人参)	軟飯 ハンバーグあんかけ みそ汁
18	木	おかゆ やわらか煮(ブロッコリー 人参) 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜)	軟飯 やわらか煮 肉団子スープ
19	金	おかゆ 魚の味噌煮(白身魚 みそ) すまし汁(豆腐 玉ねぎ 人参 しい さつまい)	軟飯 魚の味噌煮 すまし汁
20	土	おかゆ しらすあんかけ煮(しらす 人参 白菜 ねぎ 豆腐)	軟飯 しらすあんかけ煮
22	月	おかゆ ブロッコリー和え(ブロッコリー きゅうり 人参) クリーム煮(鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん 牛乳)	軟飯 クリーム煮 ブロッコリー和え
23	火	おかゆ 磯煮(じゃが芋 人参 いんげん しい 青のり) やわらか煮(キャベツ きゅうり 人参)	軟飯 磯煮 やわらか煮
24	水	おかゆ 魚のあんかけ煮(白身魚 小松菜 人参) みそ汁(さつまい 玉ねぎ 人参 しい)	軟飯 魚のあんかけ煮 みそ汁
25	木	おかゆ 豆腐のみそ汁(豆腐 人参 大根 ねぎ) かぼちゃサラダ(かぼちゃ きゅうり 人参 粉チーズ)	軟飯 豆腐のみそ汁 南瓜サラダ
26	金	おかゆ 肉じゃが(鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ いんげん) やわらか煮(ブロッコリー 人参 きゅうり)	軟飯 肉じゃが やわらか煮
27	土	おかゆ 肉団子スープ(鶏ひき肉 パン粉 豆腐 キャベツ 人参 いんげん)	軟飯 肉団子スープ
29	月		
30	火	おかゆ さつまい(さつまい 大根 人参 ねぎ) 肉団子あんかけ(鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 キャベツ 人参 きゅうり)	軟飯 肉団子あんかけ さつまい

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。