

4月 離乳食初期

日付		曜日	献立名	主な食材
3	17	月	お粥ペースト / 白身魚ペースト 小松菜ペースト じゃが芋人参ペースト	米 / カレイ 小松菜 じゃが芋 人参
4	18	火	お粥ペースト / 豆腐ペースト さつま芋ペースト 人参ペースト	米 / 豆腐 さつま芋 人参
5	19	水	お米ペースト / りんごペースト しらすペースト ほうれん草ペースト	米 / りんご しらす 人参 ほうれん草
6	20	木	お粥ペースト / 白身魚ペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	米 / たい ブロッコリー 人参
7	21	金	お粥ペースト / 白身魚ペースト キャベツペースト トマトペースト	米 / カレイ キャベツ トマト
10	24	月	お粥ペースト / 豆腐ペースト かぼちゃペースト 小松菜ペースト	米 / 豆腐 かぼちゃ 小松菜
11	25	火	お粥ペースト / しらすペースト 玉ねぎペースト 人参ペースト	米 / しらす 玉ねぎ 人参
12	26	水	お粥ペースト / 白身魚ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	米 / カレイ じゃが芋 ほうれん草
13	27	木	お粥ペースト / 豆腐ペースト 白菜ペースト トマトペースト	米 / 豆腐 小松菜 白菜 トマト
14	28	金	お粥ペースト / 白身魚ペースト ブロッコリーペースト 人参ペースト	米 / たら ブロッコリー 人参

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。

4月 離乳食中期

日付	曜日	1回食	主な食材	2回食	主な食材	
3	17	月	お粥 / オレンジ 白身魚と野菜煮 じゃが芋と人参の煮物	米 / オレンジ カレー 小松菜 醤油 じゃが芋 人参 醤油	かぼちゃ粥 白菜のトマト和え	米 かぼちゃ 白菜 トマト きゅうり 人参
4	18	火	お粥 / 豆腐と野菜煮 さつま芋のマッシュ 人参のツナ和え	米 / 豆腐 ほうれん草 みそ さつま芋 人参 ツナ 醤油	野菜おじや 小松菜と人参煮	米 ブロッコリー 大根 醤油 小松菜 人参 醤油
5	19	水	お粥 / りんごヨーグルト しらすと野菜煮 ほうれん草煮	米 / りんご ヨーグルト しらす 人参 ほうれん草 醤油	パン粥 キャベツと人参のみそ煮	食パン 調整調乳 キャベツ 人参 きゅうり みそ
6	20	木	お粥 / 白身魚煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 / たい 醤油 ブロッコリー 人参 醤油 玉ねぎ みそ	ほうれん草おじや 豆腐と大根煮	米 ほうれん草 みそ 豆腐 大根 人参 醤油
7	21	金	お粥 / 白身魚煮 すまし汁 トマトときゅうりのサラダ	米 / カレイ みそ キャベツ 豆腐 醤油 トマト きゅうり	しらす粥 ブロッコリーとじゃが芋のみそ煮	米 しらす 人参 醤油 ブロッコリー じゃが芋 みそ
10	24	月	お粥 / 鶏ささみ煮 かぼちゃのマッシュ 小松菜煮	米 / 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 醤油 かぼちゃ 小松菜 みそ	ツナ粥 白菜と人参煮	米 ツナ ほうれん草 醤油 白菜 人参
11	25	火	お粥 / しらすと野菜煮 みそ汁 野菜煮	米 / しらす ほうれん草 醤油 豆腐 みそ 玉ねぎ 人参	野菜おじや 大根と人参煮	米 ブロッコリー 玉ねぎ みそ 大根 人参 醤油
12	26	水	お粥 / 白身魚と野菜煮 じゃが芋煮 オレンジ	米 / カレイ ほうれん草 みそ じゃが芋 人参 醤油 オレンジ	人参粥 キャベツとなす煮	米 人参 キャベツ なす みそ
13	27	木	お粥 / 豆腐と野菜煮 白菜煮 トマト	米 / 豆腐 小松菜 醤油 白菜 人参 みそ トマト	野菜にゆうめん さつま芋のマッシュ	そうめん ほうれん草 玉ねぎ 人参 醤油 さつま芋
14	28	金	お粥 / 白身魚煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 / たら 醤油 ブロッコリー 人参 醤油 玉ねぎ みそ	しらす粥 かぼちゃとブロッコリー和え	米 しらす 人参 醤油 かぼちゃ ブロッコリー

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。

4月離乳食後期

日付	曜日	1回食	主な食材	2回食	主な食材	
3	17	月	軟飯 / みそ汁 白身魚煮 じゃが芋煮	米 / オレンジ カレイ 小松菜 醤油 じゃが芋 人参 きぬさや 醤油	かぼちゃきなこ粥 白菜のトマト和え	米 かぼちゃ きなこ 白菜 トマト きゅうり 人参
4	18	火	軟飯 / さつま芋のマッシュ 豆腐と野菜煮 キャベツのきなこサラダ	米 / さつま芋 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ 醤油 キャベツ ツナ 人参 醤油 きなこ	野菜おじや ひじきと小松菜煮	米 ブロッコリー 大根 醤油 ひじき 小松菜 人参 醤油
5	19	水	軟飯 / りんごヨーグルト しらすと野菜煮 ほうれん草のおかか和え	米 / りんご ヨーグルト しらす 大根 人参 醤油 ほうれん草 しめじ 醤油 おかか	パン粥 キャベツと人参のみそ煮	食パン 調整調乳 キャベツ 人参 きゅうり みそ
6	20	木	軟飯 / 鮭の醤油煮 スティック野菜 みそ汁	米 / 鮭 醤油 きゅうり 人参 醤油 もやし みそ	ほうれん草おじや 豆腐と大根煮	米 ほうれん草 えのき みそ 豆腐 大根 人参 醤油
7	21	金	軟飯 / トマトときゅうりのサラダ 豚肉と野菜のみそ炒め すまし汁	米 / トマト きゅうり 豚肉 玉ねぎ 人参 サラダ油 みそ キャベツ 豆腐 醤油	しらす粥 ブロッコリーときゅうりのみそ煮	米 しらす 人参 醤油 ブロッコリー じゃが芋 みそ
10	24	月	軟飯 / かぼちゃのマッシュ 鶏ささみと野菜煮 ひじきと高野豆腐の煮物	米 / かぼちゃ 鶏ささみ 小松菜 玉ねぎ みそ ひじき 高野豆腐 人参 醤油	ツナ粥 白菜と人参煮	米 ツナ ほうれん草 醤油 白菜 人参 しめじ
11	25	火	軟飯 / 白身魚の照り焼き ほうれん草のおひたし みそ汁	米 / たら 醤油 ほうれん草 しめじ 人参 醤油 豆腐 玉ねぎ みそ	野菜おじや 大根と人参煮	米 ブロッコリー 玉ねぎ みそ 大根 人参 醤油
12	26	水	軟飯 / オレンジ 豚肉と野菜のみそ煮 すまし汁	米 / オレンジ 豚肉 じゃが芋 人参 みそ ほうれん草 玉ねぎ 醤油	人参粥 キャベツとなす煮	米 人参 キャベツ なす もやし みそ
13	27	木	軟飯 / トマト さわらと野菜煮 納豆和え	米 / トマト さわら 白菜 人参 みそ ひきわり納豆 小松菜 もやし 醤油	野菜にゆうめん さつま芋のマッシュ	そうめん ほうれん草 玉ねぎ 人参 醤油 さつま芋
14	28	金	軟飯 / みそ汁 野菜のそぼろかけ ブロッコリーのおかか和え	米 / 長ねぎ 小松菜 みそ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 醤油 ブロッコリー しめじ 醤油 おかか	しらす粥 かぼちゃのきなこ和え	米 しらす 人参 醤油 かぼちゃ ブロッコリー きなこ

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認して下さい。