

4月 離乳食献立表《中期》

日	曜日	献立名		主 な 材 料	月	曜日	献立名		主 な 材 料
		主食	お か ず				主食	お か ず	
1	水	軟飯	白身魚と人参のあっさり煮 マッシュポテト なめこ豆腐のすまし汁	白身魚・人参 じゃが芋 なめこ・豆腐	16	木	うどん	お肉うどん じゃが芋の青のり和え 三度豆のだし煮	うどん・鶏ミンチ・青ねぎ・人参 じゃが芋・青のり 三度豆
2	木	軟飯	鶏煮 きゅうりのコロコロ煮 えのきと豆苗のみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 きゅうり えのき・豆苗	17	金	軟飯	白身魚のだし煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 わかめとしめじのみそ汁	白身魚 ほうれん草・人参 わかめ・しめじ
3	金	入園式			18	土	軟飯	白身魚と人参のあっさり煮 小松菜のくたくた煮 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	白身魚・人参 小松菜 じゃが芋・玉ねぎ
4	土	軟飯	白身魚のだし煮 小松菜と人参のくたくた煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	白身魚 小松菜・人参 じゃが芋・玉ねぎ	20	月	軟飯	野菜煮 きゅうりのおかか和え 白菜スープ	鶏ミンチ・キャベツ・人参 きゅうり・かつお節 白菜
6	月	軟飯	鶏のみぞれ煮 ブロッコリーのだし煮 人参とじゃが芋のすまし汁	鶏ミンチ・三度豆・大根 ブロッコリー 人参・じゃが芋	21	火	軟飯	白身魚のみそ煮 コロコロ煮 麩と三つ葉のすまし汁	白身魚 じゃが芋・人参 麩・三つ葉
7	火	軟飯	白身魚のグリーン煮 大根と人参のコロコロ煮 白菜のみそ汁	白身魚・ほうれん草 大根・人参 白菜	22	水	軟飯	豆腐のあんかけ かぼちゃの甘煮 小松菜とねぎのみそ汁	豆腐・玉ねぎ・人参・しいたけ かぼちゃ 小松菜・青ねぎ
8	水	軟飯	ツナじゃが きゅうりのおかか和え 冬瓜とほうれん草のすまし汁	ツナ・じゃが芋・人参・玉ねぎ きゅうり・かつお節 冬瓜・ほうれん草	23	木	軟飯	白身魚の野菜煮 ほうれん草のやわらか煮 豆腐とわかめのみそ汁	白身魚・玉ねぎ・人参 ほうれん草 豆腐・わかめ
9	木	うどん	みそ煮うどん コロコロ煮 三度豆のだし煮	うどん・鶏ミンチ・ほうれん草・みそ じゃが芋・人参 三度豆	24	金	うどん	野菜たっぷりうどん ブロッコリーのだし煮 ほうれん草のおかか和え	うどん・鶏ミンチ・玉ねぎ・キャベツ・人参 ブロッコリー ほうれん草・かつお節
10	金	軟飯	豆腐のあんかけ 小松菜と人参のくたくた煮 大根とわかめのみそ汁	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ 小松菜・人参 大根・わかめ	25	土	おじや	具沢山おじや	米・鶏ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参
11	土	おじや	みそおじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・みそ	27	月	軟飯	白身魚のおろし煮 きゅうりのコロコロ煮 豆腐と人参のみそ汁	白身魚・大根 きゅうり・かつお節 豆腐・人参
13	月	軟飯	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 白菜と豆苗のみそ汁	鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・かつお節 白菜・豆苗	28	火	軟飯	白身魚のだし煮 三度豆と人参のやわらか煮 麩と玉ねぎのすまし汁	白身魚 三度豆・人参 麩・玉ねぎ
14	火	軟飯	肉豆腐 マッシュポテト 大根と人参のすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・ほうれん草 じゃが芋 大根・人参	29	水	昭和の日		
15	水	軟飯	白身魚のだし煮 キャベツと人参のサラダ 冬瓜とほうれん草のスープ	白身魚 キャベツ・人参 冬瓜・ほうれん草	30	木	軟飯	肉豆腐 三度豆のだし煮 麩と豆苗のすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・白菜・玉ねぎ 三度豆 麩・豆苗