

### 4月 離乳食献立表《後期》

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	金	/			18	月	軟飯	そぼろのみそ煮込み ほうれん草のだし煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・白菜・人参・みそ ほうれん草 豆腐・玉ねぎ・青ねぎ
2	土				19	火	軟飯	鱈のだし煮 ブロッコリーのおかか和え 白菜と人参のスープ	鱈 ブロッコリー・かつお節 白菜・人参
4	月				20	水	軟飯	豆腐のツナ煮 かぼちゃの甘煮 三度豆と玉ねぎのみそ汁	豆腐・ツナ・人参 かぼちゃ 三度豆・玉ねぎ・みそ
5	火				21	木	軟飯	鱈と人参の一緒煮 ほうれん草のだし煮 麩と三つ葉のすまし汁	鱈・人参 ほうれん草 麩・三つ葉
6	水				22	金	うどん	煮込みうどん ココロ煮 小松菜のおかか和え	うどん・ツナ・ほうれん草 じゃが芋・人参 小松菜・かつお節
7	木				軟飯	鱈と人参の一緒煮 ブロッコリーのだし煮 大根と青ねぎのみそ汁	鱈・人参 ブロッコリー 大根・三度豆・みそ	23	土
8	金	軟飯	そぼろあん ほうれん草のおかか和え わかめスープ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・かつお節 わかめ	25	月	軟飯	ほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのだし煮 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	ほうれん草・鶏ミンチ・人参 ブロッコリー じゃが芋・玉ねぎ
9	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参	26	火	軟飯	鱈のおろし煮 三度豆と人参のサラダ 麩と玉ねぎのすまし汁	鱈・大根 三度豆・人参 麩・玉ねぎ・青ねぎ
11	月	軟飯	じゃが芋のツナあん きゅうりのだし煮 冬瓜とほうれん草のスープ	じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・人参 きゅうり 冬瓜・ほうれん草	27	水	軟飯	なすのそぼろ煮 きゅうりのだし煮 キャベツと人参のスープ	なす・鶏ミンチ・玉ねぎ きゅうり キャベツ・人参
12	火	軟飯	肉じゃが ブロッコリーのだし煮 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 白菜・豆苗・みそ	28	木	うどん	煮込みうどん 青のりポテト キャベツと人参のスープ	うどん・ツナ・玉ねぎ じゃが芋・青のり キャベツ・人参
13	水	軟飯	豆腐のツナ煮 ココロ煮 わかめスープ	豆腐・ツナ・玉ねぎ 大根・人参 わかめ	29	金	昭和の日		
14	木	軟飯	鱈のだし煮 きゅうりと人参のサラダ なすと玉ねぎのみそ汁	鱈 きゅうり・人参 なす・玉ねぎ・みそ	30	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・青ねぎ
15	金	軟飯	肉豆腐 キャベツのおかか和え じゃが芋と人参のスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ キャベツ・かつお節 じゃが芋・人参					
16	土	軟飯	鱈のだし煮 ココロ煮 三度豆と玉ねぎのすまし汁	鱈 じゃが芋・人参 三度豆・玉ねぎ					