

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	土				18	火	うどん	煮込みうどん じゃが芋のおかか和え ブロッコリーのだし煮	うどん・鶏ミンチ・キャベツ・醤油・だし じゃが芋・かつお節・だし ブロッコリー・だし
3	月	入園式			19	水	軟飯	鶏ミンチとキャベツのみそ煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 わかめのすまし汁	鶏ミンチ・キャベツ・みそ・醤油 ほうれん草・人参・だし わかめ・醤油・だし
4	火	慣らし保育			20	木	軟飯	鱈とじゃが芋の青のり煮 小松菜と人参のだし和え 豆腐と三つ葉のすまし汁	鱈・じゃが芋・青のり・だし 小松菜・人参・だし・片栗粉 豆腐・三つ葉・醤油・だし
5	水				21	金	軟飯	じゃが芋のそぼろあん きゅうりスティック かぼちゃと青ねぎのみそ汁	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ・だし・片栗粉 きゅうり・かつお節・だし かぼちゃ・青ねぎ・みそ・だし
6	木				22	土	おじや	おじや	米・ツナ・玉ねぎ・人参・醤油・だし
7	金	軟飯	豆腐の野菜あんかけ キャベツのだし煮 じゃが芋とわかめのスープ	豆腐・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・だし キャベツ・だし じゃが芋・わかめ・醤油・だし	24	月	軟飯	鱈と人参のだし煮 小松菜の納豆和え 麩とわかめのすまし汁	鱈・人参・だし 小松菜・納豆・だし 麩・わかめ・醤油・だし
8	土	おじや	おじや	米・ツナ・小松菜・人参・醤油・だし	25	火	軟飯	じゃが芋とそぼろのみそ煮込み なすのおかか和え 人参と青ねぎのすまし汁	じゃが芋・鶏ミンチ・玉ねぎ・みそ・だし なす・かつお節・だし 人参・青ねぎ・醤油・だし
10	月	軟飯	そぼろあん じゃが芋の青のり和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・醤油・だし・片栗粉 じゃが芋・青のり 豆腐・わかめ・青ねぎ・みそ・だし	26	水	軟飯	肉豆腐 キャベツのおかか和え ブロッコリーと人参のすまし汁	鶏ミンチ・豆腐・人参・だし キャベツ・かつお節・だし ブロッコリー・人参・醤油・だし
11	火	軟飯	鶏の野菜あん ブロッコリーのおかか和え 豆腐と青ねぎのすまし汁	鶏ミンチ・白菜・小松菜・醤油・だし・片栗粉 ブロッコリー・かつお節・だし 豆腐・青ねぎ・醤油・だし	27	木	うどん	鮭の味噌うどん キャベツと人参のだし和え ほうれん草の納豆和え	うどん・鮭・玉ねぎ・みそ・だし キャベツ・人参・だし ほうれん草・納豆・だし
12	水	軟飯	鰯の野菜あんかけ きゅうりスティック じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	鰯・キャベツ・人参・醤油・だし・片栗粉 きゅうり・かつお節・だし じゃが芋・玉ねぎ・醤油・だし	28	金	軟飯	鱈とほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮 じゃが芋と人参のすまし汁	鱈・ほうれん草・だし キャベツ・だし じゃが芋・人参・醤油・だし
13	木	軟飯	鱈のだし煮 三度豆のおかか和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鱈・だし・片栗粉 三度豆・人参・かつお節・だし じゃが芋・玉ねぎ・みそ・だし	29	土		昭和の日	
14	金	軟飯	じゃが芋のそぼろあん ほうれん草だし煮 玉ねぎと人参のすまし汁	じゃが芋・鶏ミンチ・片栗粉・だし ほうれん草・だし 玉ねぎ・人参・醤油・だし					
15	土	軟飯	鱈の青のり和え ココロ煮 小松菜と玉ねぎのすまし汁	鱈・青のり・だし・片栗粉 じゃが芋・人参・だし 小松菜・玉ねぎ・醤油・だし					
17	月	軟飯	豆腐のツナあんかけ きゅうりのだし煮 じゃが芋と人参のすまし汁	豆腐・ツナ・ほうれん草・だし きゅうり・だし じゃが芋・人参・醤油・だし					

※必要に応じて片栗粉（とろみ付け）を使用する場合があります。
※離乳食は「かつおだし」を使用しています。