

令和2年

4月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料		午後食		主な材料
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	午後食	
1	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	二色粥 じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	二色粥 じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	二色ごはん じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	しらす 人参 じゃがいも きゃべつ	ささみといんげんのお粥 大根の煮物	ささみの炊きこみごはん 大根の煮物	ささみ いんげん 大根	
2	木	粥 人参 ほうれんそうのスープ	煮込みうどん ブロッコリー 人参	煮込みうどん ブロッコリー 人参	煮込みうどん ブロッコリー 人参スティック	うどん ほうれんそう 玉葱 ブロッコリー 人参	きなこ粥 トマト・かぼちゃ	きなこおはぎ トマト・かぼちゃ	きなこ トマト かぼちゃ	
3	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 煮魚 にんじん 白菜の味噌汁	粥 煮魚 花にんじん 白菜の味噌汁	軟飯 煮魚 花にんじん 白菜の味噌汁	カレー 人参 白菜	野菜おじや じゃがいもの煮物	野菜おやき じゃがいもの煮物	人参 いんげん じゃがいも	
4	土	粥 かぼちゃ かぶのスープ	野菜おじや かぼちゃの煮物 麩の味噌汁	野菜おじや かぼちゃの煮物 麩の味噌汁	野菜おじや かぼちゃの煮物 麩の味噌汁	人参 かぶ かぼちゃ 麩	しらすおじや 彩野菜の汁椀		しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも	
6	月	粥 大根 ほうれんそうのスープ	豆腐あんかけ粥 人参甘煮 大根の味噌汁	豆腐あんかけ粥 人参甘煮 大根の味噌汁	豆腐丼 人参甘煮 大根の味噌汁	豆腐 ほうれんそう 人参 大根	ささみとわかめおじや 白菜お浸し	五平もち ささみと白菜の和え物	わかめ(中・後) ささみ 白菜	
7	火	粥 さつまいも 人参のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 さつまいもの味噌汁	ささみ 玉葱 ブロッコリー さつまいも 人参	タラのあんかけ粥 きゃべつお浸し	タラのあんかけごはん きゃべつお浸し	タラ 人参 玉葱 きゃべつ	
8	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜のスープ煮 じゃがいもの煮物	粥 肉団子と野菜のスープ煮 粉ふきいも	軟飯 肉団子と野菜のスープ 粉ふきいも	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 きゃべつ 人参 じゃがいも	トマトのリゾット 豆腐とかぶの煮物	トマトピラフ 豆腐とかぶの煮物	トマト 玉葱 バター(完・ケチャップ) 豆腐 かぶ(完・かぶの葉)	
9	木	粥 かぼちゃ ほうれんそうスープ	二色粥 かぼちゃの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	二色粥 かぼちゃの煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	二色ごはん かぼちゃ 玉葱 ほうれんそう	しらす 人参 かぼちゃ 玉葱 ほうれんそう	ささみといんげんのお粥 ブロッコリー	ささみの炊きこみごはん ブロッコリー	ささみ いんげん ブロッコリー	
10	金	粥 じゃがいも 大根スープ	粥 鶏と野菜の煮物 大根の煮物 わかめの味噌汁	粥 鶏団子の煮物 大根の煮物 わかめの味噌汁	軟飯 鶏団子の煮物 大根の煮物 わかめの味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 大根 わかめ	チーズおじや じゃがいもと人参の煮物	チーズお焼き じゃがいもと人参の煮物	チーズ 青のり(後・完) じゃがいも 人参	
11	土	粥 人参 じゃがいものスープ	あんかけ粥 ブロッコリー・トマト	あんかけ粥 ブロッコリー・トマト	あんかけごはん ブロッコリー・トマト	人参 玉葱 じゃがいも ブロッコリー トマト	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
13	月	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	そぼろ粥 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	そぼろ粥 かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	そぼろごはん かぼちゃの煮物 きゃべつの味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう かぼちゃ きゃべつ	りんごパン粥 かぶと人参のグラッセ	りんごサンド かぶと人参のグラッセ	食パン りんご かぶ 人参	
14	火	粥 かぶ 人参のスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 ブロッコリー	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 ブロッコリー	食パン ささみと野菜のスープ ブロッコリー	軟飯 ささみ 玉葱 人参 かぶ ブロッコリー	しらすわかめおじや さつまいもの煮物		しらす わかめ さつまいも	
15	水	粥 大根 白菜のスープ	粥 魚のみそ煮 大根と人参の煮物 白菜味噌汁	粥 魚のみそ煮 大根と人参の煮物 白菜味噌汁	軟飯 魚のみそ煮 大根と人参の煮物 白菜味噌汁	カレー 大根 人参 白菜	マーボー粥 かぼちゃの煮物	マーボーどんぶり かぼちゃの煮物	鶏胸肉 豆腐 玉葱 かぼちゃ	
16	木	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 野菜うどん じゃがいもの煮物・人参	粥 野菜うどん じゃがいもの煮物・人参	粥 野菜うどん じゃがいもの煮物・人参	うどん ささみ きゃべつ 玉葱 じゃがいも 人参	チーズ粥 ブロッコリー・白菜お浸し	チーズおかかごはん ブロッコリー・白菜お浸し	チーズ(完・かつお節) ブロッコリー 白菜	
17	金	粥 豆腐 かぶのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト かぶの味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ トマト かぶの味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ トマト かぶの味噌汁	豆腐 人参(後・完パン粉) トマト かぶ	ささみとほうれんそうのお粥 大根のみそ煮	ささみとほうれんそうのごはん 大根のみそ煮	ささみ ほうれんそう 大根	
18	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	みそおじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	みそおじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	みそおじや じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも わかめ	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
20	月	粥 ほうれんそう きゃべつのスープ	粥 トマトのそぼろ煮 きゃべつのスープ	粥 肉団子のトマト煮 きゃべつのスープ	軟飯 肉団子のトマト煮 きゃべつのスープ	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト(後・完ケチャップ) きゃべつ	さつまいも粥 白菜とほうれんそうの煮びたし	さつまいもごはん 白菜とほうれんそうの煮びたし	さつまいも 白菜 ほうれんそう	
21	火	粥 白身魚 かぶスープ	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 魚のおろし煮 人参甘煮 玉葱とほうれんそうの味噌汁	カレー かぶ 人参 玉葱 ほうれんそう	煮込みうどん かぼちゃの煮物	煮込みうどん かぼちゃの煮物	うどん ささみ 人参 玉葱 かぼちゃ	
22	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 鶏とじゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	軟飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 じゃがいも わかめ	人参リゾット	人参ピラフ	人参 バター きゃべつ しらす	
23	木	粥 豆腐 白菜のスープ	けんちんうどん 大根の煮物・果物	けんちんうどん 大根のきんぴら・果物	けんちんうどん 大根のきんぴら・果物	うどん 豆腐 人参 白菜 大根 パナナ	タラといんげんのおじや ブロッコリー	タラの炊き込みごはん ブロッコリーおかかあえ	タラ いんげん ブロッコリー(完・かつお節)	
24	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	ささみのあんかけ粥 トマト 玉葱とじゃがいもの味噌汁	ささみのあんかけ粥 トマト 玉葱とじゃがいもの味噌汁	ささみのあんかけごはん トマト 玉葱とじゃがいもの味噌汁	ささみ ほうれんそう トマト 玉葱 じゃがいも	きなこ粥 かぶと人参の煮物	きなこおはぎ かぶと人参の煮物	きなこ かぶ 人参	
25	土	粥 人参 白菜のスープ	そぼろ粥 人参甘煮 白菜のスープ	そぼろ粥 人参甘煮 白菜のスープ	そぼろごはん 人参甘煮 白菜のスープ	鶏胸肉 玉葱 人参 白菜	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み		さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら	
27	月	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ ブロッコリー きゃべつのスープ	粥 焼きポテト ブロッコリー きゃべつのスープ	軟飯 焼きポテト ブロッコリー きゃべつのスープ	軟飯 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも ブロッコリー きゃべつ	みそ野菜おじや かぼちゃの煮物		人参 玉葱 白菜 かぼちゃ	
28	火	粥 かぼちゃ かぶのスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁	粥 豆腐ボール かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁	軟飯 豆腐ボール かぼちゃの煮物 かぶの味噌汁	豆腐 人参(後・完・パン粉) かぼちゃ かぶ	チーズ粥 ブロッコリー・きゃべつお浸し	チーズおかかごはん ブロッコリー・きゃべつお浸し	チーズ(完・かつお節) ブロッコリー きゃべつ	
30	水	粥 人参 大根のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	ささみ 大根 人参 白菜 玉葱	甘辛しらす粥	甘辛しらすごはん	しらす ほうれんそう さつまいも	

移行食の午前食は乳児食と同じです。