

令和3年

4月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				午後食		主な材料 午後食	
		初期	中期	後期	完了	主な材料 午前食	中期・後期		完了・移行期
1	木	粥 じゃがいも 人参のスープ	ささみと人参のお粥 じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみと人参のお粥 じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみの炊きこみごはん じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	ささみ 人参 じゃがいも きゃべつ	チーズリゾット 白菜お浸し・トマト	チーズおかかごはん 白菜お浸し・トマト	チーズ (完 かつお節) 白菜 トマト
2	金	粥 人参 ほうれんそうのスープ	そばろ粥 ブロッコリー 人参と玉葱のスープ	そばろ粥 ブロッコリー 人参と玉葱のスープ	そばろごはん ブロッコリー 人参と玉葱のスープ	鶏胸肉 ほうれんそう ブロッコリー 人参 玉葱	野菜おじや かぼちゃの煮物	野菜おじや かぼちゃの煮物	人参 玉葱 かぶ かぼちゃ
3	土	粥 じゃがいも かぶのスープ	野菜あんかけ粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	野菜あんかけ粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	野菜あんかけごはん じゃがいもとわかめの味噌汁	人参 玉葱 ほうれんそう じゃがいも わかめ	しらす粥 大根と人参のみそ煮	しらすごはん 大根と人参のみそ煮	しらす 大根 人参
5	月	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜の味噌汁	カレー かぼちゃ 白菜	わかめおじや ブロッコリーと人参の和え物	わかめおじや ブロッコリーと人参のおかかあえ	わかめ 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 (完 かつお節)
6	火	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	ささみといんげんのお粥 さつまいもの煮物	ささみの炊きこみごはん さつまいもの煮物	ささみ いんげん さつまいも
7	水	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 魚の野菜蒸し じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	粥 魚の野菜蒸し じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚の野菜蒸し じゃがいもの煮物 きゃべつの味噌汁	カレー 人参 玉葱 じゃがいも きゃべつ	甘辛しらす粥 トマト・小松菜のお浸し	甘辛しらすごはん トマト・小松菜のお浸し	しらす トマト 小松菜
8	木	粥 さつまいも 大根のスープ	粥 ささみと野菜のスープ さつまいも	粥 ささみと野菜のスープ さつまいも	軟飯 ささみと野菜のスープ さつまいも	ささみ 玉葱 片栗粉 大根 人参 さつまいも	きなこパン粥 ブロッコリー・きゃべつ	きな粉サンド ブロッコリー・きゃべつ	食パン きなこ ブロッコリー きゃべつ
9	金	粥 かぼちゃ 人参のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜と玉葱の味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜と玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 小松菜と玉葱の味噌汁	豆腐 人参 かぼちゃ 小松菜 玉葱	たらのあんかけ粥 大根のみそ煮	たらのあんかけごはん 大根のみそ煮	たら 人参 白菜 大根
10	土	粥 きゃべつ	みそおじや ブロッコリー きゃべつのスープ	みそおじや ブロッコリー きゃべつのスープ	みそおじや ブロッコリー きゃべつのスープ	人参 玉葱 ブロッコリー きゃべつ	ささみとトマトのおかゆ じゃがいもの煮物	ささみとトマトのピラフ じゃがいもの煮物	ささみ 玉葱 トマト じゃがいも
12	月	粥 かぼちゃ 人参のスープ	マーボー粥 人参甘煮 わかめのスープ	マーボー粥 人参甘煮 わかめのスープ	マーボー丼 人参甘煮 わかめのスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 人参 わかめ	たらといんげんのお粥 かぼちゃの煮物	たらといんげんの炊き込みごはん かぼちゃの煮物	たら いんげん かぼちゃ
13	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	粥 ささみと野菜のスープ煮 じゃがいもの煮物	粥 ささみと野菜のスープ煮 じゃがいもの煮物	軟飯 ささみと野菜のスープ じゃがいもの煮物	ささみ きゃべつ 人参 じゃがいも	きなこ粥 ほうれんそうお浸し・トマト	きなこおはぎ ほうれんそうお浸し・トマト	きなこ ほうれんそう トマト
14	水	粥 大根 人参のスープ	粥 魚の野菜あんかけ 大根の味噌汁	粥 魚の野菜あんかけ 大根の味噌汁	軟飯 魚の野菜あんかけ 大根の味噌汁	カレー 人参 白菜 大根	さつまいものお粥 豆腐とブロッコリーの味噌かけ	さつまいものごはん 豆腐とブロッコリーの味噌かけ	さつまいも 豆腐 ブロッコリー
15	木	粥 かぶ きゃべつのスープ	粥 ささみのおろし煮 トマト きゃべつの味噌汁	粥 ささみのおろし煮 トマト きゃべつの味噌汁	軟飯 ささみのおろし煮 トマト きゃべつの味噌汁	ささみ かぶ トマト きゃべつ	人参リゾット じゃがいも・白菜煮浸し	人参ピラフ 粉ふきいも・白菜煮浸し	人参 バター じゃがいも 白菜
16	金	粥 さつまいも 小松菜のスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ さつまいもの煮物 玉葱と青菜の味噌汁	粥 豆腐ボール さつまいもの煮物 玉葱と青菜の味噌汁	軟飯 豆腐ボール さつまいもの煮物 玉葱と青菜の味噌汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) さつまいも 玉葱 小松菜	りんごパン粥 大根の煮物	りんごサンド 大根の煮物	食パン りんご 大根
17	土	粥 人参 きゃべつのスープ	ささみときゃべつの粥 人参と玉葱のスープ	ささみときゃべつの粥 人参と玉葱のスープ	ささみときゃべつのごはん 人参と玉葱のスープ	ささみ きゃべつ 人参 玉葱	かぼちゃ粥 白菜煮浸し・ブロッコリー	かぼちゃごはん 白菜煮浸し・ブロッコリー	かぼちゃ 白菜 ブロッコリー
19	月	粥 大根 白菜のスープ	そばろ粥 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 大根 人参 白菜	しらすわかめおじや きゃべつお浸し・トマト	しらすわかめごはん きゃべつお浸し・トマト	しらす わかめ きゃべつ トマト
20	火	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 かぼちゃ	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 かぼちゃ	食パン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃ	食パン 鶏胸肉 玉葱 片栗粉 きゃべつ 人参 かぼちゃ	野菜おじや ブロッコリー	野菜おやき ブロッコリーのりあえ	人参 いんげん ブロッコリー (完 のり)
21	水	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうの味噌汁	豆腐 じゃがいも 人参 玉葱 ほうれんそう	たらと人参の味噌おじや 白菜煮浸し	たらの味噌炊き込みごはん 白菜煮浸し	たら 人参 白菜
22	木	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚のみそ煮 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	粥 魚のみそ煮 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	軟飯 魚のみそ煮 ブロッコリー きゃべつの味噌汁	カレー ブロッコリー きゃべつ	鶏と野菜のお粥 かぼちゃの煮物	赤ちゃんピビンバ かぼちゃの煮物	鶏胸肉 人参 ほうれんそう かぼちゃ
23	金	粥 豆腐 白菜のスープ	ささみのあんかけ粥 トマト 豆腐とわかめの味噌汁	ささみのあんかけ粥 トマト 豆腐とわかめの味噌汁	ささみのあんかけごはん トマト 豆腐とわかめの味噌汁	ささみ 人参 白菜 トマト 豆腐 わかめ	きな粉パン粥 じゃがいも・大根	きな粉サンド じゃがいも・大根	食パン きなこ じゃがいも 大根
24	土	粥 大根 人参のスープ	しらすあんかけ粥 じゃがいもの味噌煮 大根スープ	しらすあんかけ粥 じゃがいもの味噌煮 大根スープ	しらすあんかけごはん じゃがいもの味噌煮 大根スープ	しらす わかめ 人参 じゃがいも 大根	鶏と野菜のお粥 ほうれんそうお浸し	鶏と野菜のごはん ほうれんそうお浸し	鶏胸肉 人参 きゃべつ ほうれんそう
26	月	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し じゃがいもときゃべつのスープ	パン粥 魚のバター蒸し じゃがいもときゃべつのスープ	食パン 魚のバター蒸し じゃがいもときゃべつのスープ	食パン たら 人参 玉葱 バター じゃがいも きゃべつ	ささみのあんかけ粥 ブロッコリー	ささみあんかけごはん ブロッコリー	ささみ 玉葱 白菜 ブロッコリー
27	火	粥 豆腐 人参のスープ	粥 豆腐のそばろあんかけ 人参甘煮 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 玉葱と小松菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) 人参 玉葱 小松菜	トマトリゾット かぼちゃの煮物	トマトピラフ かぼちゃの煮物	トマト 玉葱 バター (完ケチャップ) かぼちゃ
28	水	粥 豆腐 ほうれんそうスープ	粥 トマトのそばろ煮 麩とわかめの味噌汁 果物	粥 肉団子のトマト煮 麩とわかめの味噌汁 果物	軟飯 肉団子のトマト煮 麩とわかめの味噌汁 果物	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) 麩 わかめ オレンジ	けんちんうどん 人参甘煮	けんちんうどん 人参甘煮	うどん 豆腐 玉葱 ほうれんそう 人参
30	金	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	ささみと白菜の粥 かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	ささみと白菜の粥 かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	ささみと白菜のごはん かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	ささみ はくさい かぼちゃ 玉葱	二色粥 大根の煮物	二色ごはん 大根の煮物	しらす 人参 大根

移行食の午前食は乳児食と同じです。