令和4年

4月の離乳食予定献立表　沼間愛児園

		午前食				主な材料	午後食		主な材料
日	曜	初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	
1	金	粥　人参 大根のスープ	ささみとほうれんそうのうどん ブロッコリー・人参	ささみとほうれんそうのうどん ブロッコリー・人参スティック	ささみとほうれんそうのうどん ブロッコリー・人参スティック	うどん　ささみ　玉葱　ほうれんそう ブロッコリー　人参	きなこ粥 トマト・大根の煮物	きなこおはぎ トマト・大根の煮物	きなこ トマト　大根
2	土	粥　かぶ きゃべつのスープ	あんかけ粥 かぶの煮物　玉葱のみそ汁	あんかけ粥 かぶの煮物　玉葱のみそ汁	あんかけごはん かぶの煮物　玉葱のみそ汁	ささみ　人参　きゃべつ かぶ　玉葱	野菜リゾット さつまいもの煮物	野菜ピラフ さつまいもの煮物	鶏胸肉　玉葱　人参 さつまいも
4	月	粥　人参 ほうれんそうのスープ	二色粥 トマト　麩と青菜の味噌汁	二色粥 トマト　麩と青菜の味噌汁	二色ごはん トマト　麩と青菜の味噌汁	しらす　人参 トマト　麩　ほうれんそう	ささみとわかめのうどん ブロッコリー	ささみとわかめのうどん ブロッコリー	うどん　ささみ　わかめ ブロッコリー
5	火	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	カレイ かぼちゃ　白菜	野菜おじや 大根の味噌煮	野菜おやき 大根の味噌煮	人参　いんげん 大根
6	水	粥　じゃがいも 人参スープ	豆腐あんかけ粥 人参甘煮　じゃがいもと玉葱の味噌汁	豆腐あんかけ粥 人参甘煮　じゃがいもと玉葱の味噌汁	豆腐丼 人参甘煮　じゃがいもと玉葱の味噌汁	豆腐　ほうれんそう 人参　じゃがいも　玉葱	チーズリゾット きゃべつとトマトのサラダ	チーズおかかごはん きゃべつとトマトのサラダ	チーズ　（完　かつお節） きゃべつ　トマト
7	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　大根　人参 さつまいも	きな粉パン粥 かぶのグラッセ・白菜	きな粉サンド かぶのグラッセ・白菜	食パン　きなこ かぶ　バター　白菜
8	金	粥　じゃがいも きゃべつのスープ	粥　じゃがいもそぼろあんかけ トマト　きゃべつの味噌汁	粥　じゃがいもそぼろあんかけ トマト　きゃべつの味噌汁	軟飯　じゃがいもそぼろあんかけ トマト　きゃべつの味噌汁	鶏胸肉　玉葱　じゃがいも トマト　きゃべつ	しらすわかめおじや かぼちゃの煮物	しらすわかめごはん かぼちゃの煮物	しらす　わかめ かぼちゃ
9	土	粥　人参 白菜のスープ	野菜おじや ブロッコリー　白菜の味噌汁	野菜おじや ブロッコリー　白菜の味噌汁	野菜おじや ブロッコリー　白菜の味噌汁	玉葱　人参　かぶ ブロッコリー　白菜	鶏と野菜のお粥 じゃがいもの煮物	赤ちゃんビビンバ じゃがいもの煮物	鶏胸肉　人参　きゃべつ じゃがいも
11	月	粥　豆腐 かぼちゃのスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物　わかめの味噌汁	マーボー粥 かぼちゃの煮物　わかめの味噌汁	マーボー丼 かぼちゃの煮物　わかめの味噌汁	豆腐　鶏胸肉　玉葱 かぼちゃ　わかめ	人参リゾット ほうれんそうお浸し・トマト	人参ピラフ ほうれんそうお浸し・トマト	人参　バター ほうれんそう　トマト
12	火	粥　じゃがいも かぶのスープ	粥　ささみのおろし煮 じゃがいもの煮物　バナナ	粥　ささみのおろし煮 じゃがいもの煮物　バナナ	軟飯　ささみのおろし煮 じゃがいもの煮物　バナナ	ささみ　かぶ じゃがいも　バナナ	きなこ粥 きゃべつしらすあえ	きなこおはぎ きゃべつしらすあえ	きなこ きゃべつ　しらす
13	水	粥　人参 白菜のスープ	粥　魚の野菜蒸し ブロッコリー　白菜の味噌汁	粥　魚の野菜蒸し ブロッコリー　白菜の味噌汁	軟飯　魚の野菜蒸し ブロッコリー　白菜の味噌汁	カレイ　人参　玉葱 ブロッコリー　白菜	かぼちゃ粥 大根と人参の味噌煮	かぼちゃごはん 大根と人参の味噌煮	かぼちゃ 大根　人参
14	木	粥　さつまいも 小松菜のスープ	粥　トマトのそぼろ煮 さつまいもの煮物　人参と小松菜の味噌汁	粥　肉団子のトマト煮 さつまいもの煮物　人参と小松菜の味噌汁	軟飯　肉団子のトマト煮 さつまいもの煮物　人参と小松菜の味噌汁	鶏胸肉　片栗粉　玉葱　トマト（後・完ケチャップ） さつまいも　人参　小松菜	たらのあんかけ粥 白菜煮浸し	たらのあんかけごはん 白菜煮浸し	たら　人参　玉葱 白菜
15	金	粥　かぼちゃ きゃべつのスープ	粥　ささみと野菜のスープ かぼちゃ	粥　ささみと野菜のスープ かぼちゃ	軟飯　ささみと野菜のスープ かぼちゃ	ささみ　きゃべつ　人参 かぼちゃ	わかめおじや 人参と豆腐のみそかけ	わかめおじや 人参と豆腐のみそかけ	わかめ　玉葱　かぶ 人参　豆腐
16	土	粥　じゃがいも 人参のスープ	みそおじや じゃがいもとわかめの味噌汁	みそおじや じゃがいもとわかめの味噌汁	みそおじや 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	ささみのあんかけ粥 さつまいもの煮物	ささみのあんかけごはん さつまいもの煮物	ささみ　玉葱　白菜 さつまいも
18	月	粥　人参 大根のスープ	粥　豆腐の野菜ソースかけ 大根の煮物　白菜の味噌汁	粥　豆腐ボール 大根の煮物　白菜の味噌汁	軟飯　豆腐ボール 大根の煮物　白菜の味噌汁	豆腐　人参　（後・完・パン粉） 大根　白菜	トマトリゾット じゃがいもの煮物	トマトピラフ じゃがいもの煮物	トマト　玉葱　バター（完ケチャップ） じゃがいも
19	火	粥　かぼちゃ 白菜のスープ	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物　麩とほうれんそうの味噌汁	ささみのあんかけ粥 かぼちゃの煮物　麩とほうれんそうの味噌汁	ささみのあんかけごはん かぼちゃの煮物　麩とほうれんそうの味噌汁	ささみ　人参　白菜 かぼちゃ　麩　ほうれんそう	甘辛しらす粥 大根の味噌煮・ブロッコリー	甘辛しらすごはん 大根の味噌煮・ブロッコリー	しらす 大根　ブロッコリー
20	水	粥　豆腐 人参のスープ	粥　豆腐のそぼろあんかけ 人参甘煮　かぶのスープ	粥　豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮　かぶのスープ	軟飯　豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮　かぶのスープ	豆腐　鶏胸肉　（後・完パン粉） 人参　かぶ	みそおじや 白菜と小松菜の煮浸し	五平もち 白菜と小松菜の煮浸し	玉葱　人参（中期・後期） 白菜　小松菜
21	木	粥　白身魚 きゃべつのスープ	粥　魚の味噌煮 大根と人参の煮物　きゃべつの味噌汁	粥　魚の味噌煮 大根と人参の煮物　きゃべつの味噌汁	軟飯　魚の味噌煮 大根と人参の煮物　きゃべつの味噌汁	カレイ 大根　人参　きゃべつ	ささみといんげんのお粥 かぼちゃ	ささみの炊きこみごはん かぼちゃ	ささみ　いんげん かぼちゃ
22	金	粥　じゃがいも 白菜のスープ	粥　鶏とじゃがいもの煮物 トマト　白菜の味噌汁	粥　鶏団子とじゃがいもの煮物 トマト　白菜の味噌汁	軟飯　鶏団子とじゃがいもの煮物 トマト　白菜の味噌汁	鶏胸肉　玉葱　片栗粉　じゃがいも トマト　白菜の味噌汁	チーズパン粥 ほうれんそうと人参の和えもの	食パン・チーズ ほうれんそうと人参のソテー	食パン　チーズ ほうれんそう　人参
23	土	粥　豆腐 人参のスープ	豆腐あんかけ粥 玉葱とわかめの味噌汁　果物	豆腐あんかけ粥 玉葱とわかめの味噌汁　果物	豆腐あんかけごはん 玉葱とわかめの味噌汁　果物	豆腐　人参　ほうれんそう 玉葱　わかめ　オレンジ	鶏とトマトのお粥 マッシュポテト.	鶏とトマトのごはん 粉ふきいも	鶏むね肉　トマト じゃがいも
25	月	粥　かぼちゃ 小松菜のスープ	そぼろ粥 かぼちゃの煮物　豆腐と小松菜の味噌汁	そぼろ粥 かぼちゃの煮物　豆腐と小松菜の味噌汁	そぼろごはん かぼちゃの煮物　豆腐と小松菜の味噌汁	鶏胸肉　玉葱 かぼちゃ　豆腐　小松菜	野菜うどん 大根の煮物	野菜うどん 大根の煮物	うどん　人参　玉葱　白菜 大根
26	火	粥　白身魚 きゃべつのスープ	パン粥　魚のバター蒸し ブロッコリー　きゃべつのスープ	パン粥　魚のバター蒸し ブロッコリー　きゃべつのスープ	食パン　魚のバター蒸し ブロッコリー　きゃべつのスープ	食パン　たら　人参　玉葱　バター ブロッコリー　きゃべつ	チーズおじや さつまいも・トマト	チーズお焼き さつまいも・トマト	チーズ　青のり（後・完） さつまいも　トマト
27	水	粥　じゃがいも 大根のスープ.	粥　ささみと野菜の煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	粥　ささみと野菜の煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	軟飯　ささみと野菜の煮物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	ささみ　大根　人参 じゃがいも　玉葱	りんごパン粥 白菜と小松菜のしらすあえ	りんごサンド 白菜と小松菜のしらすあえ	食パン　りんご 白菜　小松菜　しらす
28	木	粥　豆腐 かぼちゃのスープ	粥　豆腐野菜あんかけ かぼちゃの煮物　わかめの味噌汁	粥　豆腐野菜あんかけ かぼちゃの煮物　わかめの味噌汁	軟飯　豆腐野菜あんかけ かぼちゃの煮物　わかめの味噌汁	豆腐　人参　ほうれんそう かぼちゃ　わかめ	たらといんげんの粥 きゃべつと人参のお浸し	たらといんげんの炊き込みごはん きゃべつと人参のお浸し	たら　いんげん きゃべつ　人参
30	土	粥　人参 白菜のスープ	ささみのみそおじや トマト　白菜の味噌汁	ささみのみそおじや トマト　白菜の味噌汁	ささみのみそおじや トマト　白菜の味噌汁	ささみ　人参　玉葱 トマト　白菜	人参粥 豆腐と小松菜の味噌煮	人参ごはん 豆腐と小松菜の味噌煮	人参 豆腐　小松菜

移行食の午前食は乳児食と同じです。