2021年4月　離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち		曜日	5～6ヶ月 午前	7～8ヶ月 午前	7～8ヶ月 午後	9～12ヶ月 午前	9～12ヶ月 午後	12～18ヶ月	12～18ヶ月 おやつ
1	15	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し、玉葱スープ ミルク	7倍粥、ささみと玉葱煮 人参煮、のりスープ ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し、玉葱スープ ミルク	5倍粥、ささみと玉葱煮 スティック人参、のりスープ ミルク	ご飯、鶏肉の竜田揚げ 小松菜とじゃこ和え、すまし汁 バナナ	オレンジゼリー せんべい 牛乳
2	16	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、かれい煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	7倍粥、豆腐と人参煮 お麸とわかめ煮、小松菜の味噌汁 ミルク	5倍粥、かれい煮 小松菜の煮浸し、人参スープ ミルク	5倍粥、豆腐と人参煮 お麸とわかめ煮、小松菜の味噌汁 ミルク	麦ごはん、鮭の塩焼き ひじき煮、味噌汁、オレンジ	きな粉マカロニ 牛乳
3	17	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、ささみと人参煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	パン粥、じゃがいものそぼろ煮 人参煮、キャベツスープ ミルク	5倍粥、ささみと人参煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	トースト、じゃがいものそぼろ煮 スティック人参、キャベツスープ ミルク	鶏ごぼう丼、キャベツのゆかり和え すまし汁、カップヨーグルト	クリームパン 牛乳
5	19	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、玉葱のそぼろ煮 人参甘煮、キャベツスープ ミルク	7倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 お麸とわかめ煮、人参スープ ミルク	5倍粥、玉葱のそぼろ煮 人参甘煮、キャベツスープ ミルク	5倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 お麸とわかめ煮、人参スープ ミルク	ポークカレー、フレンチサラダ チンゲン菜のスープ、オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶
6	20	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 玉葱甘煮、ほうれん草の味噌汁 ミルク	7倍粥、ささみと玉葱煮 さつまいもの甘煮、きのこスープ ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 玉葱甘煮、ほうれん草の味噌汁 ミルク	5倍粥、ささみと玉葱煮 さつまいもの甘煮、きのこスープ ミルク	ご飯、豚肉の生姜焼き 納豆和え、味噌汁、美生柑	さつまいも蒸しパン 牛乳
7	21	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パン粥、たらの煮つけ 小松菜の煮浸し、トマトスープ ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 玉葱甘煮、ポテトのスープ ミルク	トースト、たらの煮つけ 小松菜の煮浸し、トマトスープ ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 玉葱甘煮、ポテトのスープ ミルク	丸パン、たらの唐揚げ 青菜のコーンソテー、イタリアンスープ バナナ	ふりかけごはん 牛乳
8	22	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん、ブロッコリー煮 お麸と人参煮 ミルク	7倍粥、大根とツナの煮物 人参煮、玉葱スープ ミルク	鶏うどん、ブロッコリー煮 お麸と人参煮 ミルク	5倍粥、大根とツナの煮物 スティック人参、玉葱スープ ミルク	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ、大根スープ オレンジ	ツナときのこご飯 牛乳
9	23	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、豆腐のそぼろあんかけ 人参煮、わかめスープ ミルク	7倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 きゅうり煮、オニオンスープ ミルク	5倍粥、豆腐のそぼろあんかけ スティック人参、わかめスープ ミルク	5倍粥、ツナとじゃがいもの煮物 スティックきゅうり、オニオンスープ ミルク	ご飯、麻婆豆腐 もやしのナムル、わかめスープ りんご	セサミトースト 牛乳
10	24	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、人参のそぼろ煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	7倍粥、しらすとキャベツ煮 人参煮、しめじスープ ミルク	5倍粥、人参のそぼろ煮 キャベツ煮、玉葱スープ ミルク	5倍粥、しらすとキャベツ煮 スティック人参、しめじスープ ミルク	ロールパン、鶏肉の塩焼き キャベツサラダ、野菜スープ カップヨーグルト	塩昆布ごはん 牛乳
12	26	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、かれいの煮つけ 人参甘煮、わかめの味噌汁 ミルク	パン粥、豆腐とツナ煮 人参煮、のりスープ ミルク	5倍粥、かれいの煮つけ 人参甘煮、わかめの味噌汁 ミルク	トースト、豆腐とツナ煮 スティック人参、のりスープ ミルク	麦ごはん、魚の照り焼き 切干大根の煮物、なめこ汁 バナナ	青のりポテト 牛乳
13	27	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、キャベツのそぼろ煮 人参甘煮、かぶスープ ミルク	7倍粥、ささみと玉葱煮 りんご煮、玉葱人参スープ ミルク	5倍粥、キャベツのそぼろ煮 人参甘煮、かぶスープ ミルク	5倍粥、ささみと玉葱煮 りんご煮、玉葱人参スープ ミルク	ご飯、ハンバーグ アップルドレッシングサラダ かぶスープ、オレンジ	13日：マヨチーズトースト 27日：ホットケーキ 牛乳
14	28	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	煮込みうどん、豆腐とひじき煮 きゅうり煮 ミルク	7倍粥、大根のそぼろ煮 人参煮、小松菜のすまし汁 ミルク	煮込みうどん、豆腐とひじき煮 きゅうり煮 ミルク	5倍粥、大根のそぼろ煮 スティック人参、小松菜のすまし汁 ミルク	けんちんうどん、ちくわの磯部揚げ 即席漬け、りんご	そぼろごはん 牛乳
	30	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥、ツナと玉葱煮 きゅうり煮、ポテトのスープ ミルク	7倍粥、ささみと人参煮 お麸とわかめ煮、キャベツスープ ミルク	5倍粥、ツナと玉葱煮 スティックきゅうり、ポテトのスープ ミルク	5倍粥、ささみと人参煮 お麸とわかめ煮、キャベツスープ ミルク	鯉のぼりハヤシライス マカロニサラダ、コンソメスープ バナナ	切干大根ごはん 牛乳

＜完了食　463kcal（月平均）＞