

4月離乳食献立表

【目安】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす
 中期：七倍粥50-80g + 野菜30g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50-70g
 後期：全粥（5倍粥）90g + 野菜40g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g
 完了期：軟飯90g + 野菜50g + 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

青山保育園

月齢	離乳初期 (5～6か月頃)	離乳中期 (7～8か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)	離乳後期 (9～11か月頃)	離乳完了期 (12～18か月頃)
日 曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1月	つぶし粥 白菜のペースト 大根のペースト	七倍粥 ツナと大根の煮物 白菜の煮渡し	全粥 ツナと大根の煮物 白菜の煮渡し 味噌汁(人参、えのき)	軟飯 鶏肉のたまご焼き 白菜の煮渡し 味噌汁(大根、えのき)	全粥 ほうれん草の煮渡し すまし汁(ツナ、卵)	おにぎり すまし汁(わかめ)
2月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐の煮物 人参の煮物	全粥 豆腐の煮物 人参の煮物 すまし汁(鮭)	軟飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 切干大根の和え物 すまし汁(チンゲン菜、人参) みかん缶	人参入りお粥 きゅうりスティック	人参おにぎり きゅうりスティック
3月	つぶし粥 キャバツのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ひき肉と人参あんかけ キャバツの煮渡し	全粥 鶏ひき肉と人参あんかけ キャバツの煮渡し すまし汁(玉ねぎ)	ハヤシライス(軟飯)(プリンダースなし) コールスローサラダ バナナ	パン粥 玉ねぎとしめじの煮物 味噌汁(キャバツ、人参)	食パン 野菜スープ(キャバツ、人参)
4月	つぶし粥 カレイのペースト じゃが芋のペースト	七倍粥 カレイのどろみ煮 じゃが芋と人参の煮物	全粥 カレイのどろみ煮 じゃが芋としめじの煮物 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯 白身魚の塩焼き じゃが芋の煮物(プリンダースなし) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) ヨーグルト	鶏そぼろ入りお粥 すまし汁(しめじ)	鶏そぼろおにぎり すまし汁(しめじ)
5月	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 人参の煮物	全粥 豆腐の玉ねぎあんかけ 人参の煮物 すまし汁(鮭、えのき)	軟飯 厚揚げの中華炒め きゅうりともやし、ナムル 中華スープ(豆腐、えのき)	全粥 豚肉ともやしの煮物 味噌汁(豆腐)	おにぎり 味噌汁(豆腐)
6月	つぶし粥 ほうれん草ペースト 大根のペースト	七倍粥 ほうれん草の煮物 大根と人参の煮物	全粥 ほうれん草の鶏そぼろ煮 大根と人参の煮物 すまし汁(鮭)	軟飯 もぎろし(軟飯) 高野豆腐の煮物 すまし汁(大根、鮭)	全粥 人参の煮物 味噌汁(しめじ)	おにぎり 味噌汁(しめじ)
7月	つぶし粥 小松菜のペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナと小松菜の煮物 白菜の煮渡し	全粥 ツナと小松菜の煮物 白菜の煮渡し 味噌汁(大根、人参)	軟飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のツナ和え 味噌汁(大根、人参) パン缶	全粥 じゃが芋の煮物 味噌汁(小松菜)	ふかし芋(じゃが芋) 味噌汁(小松菜)
8月	つぶし粥 鶏ひき肉ペースト かぶのペースト	七倍粥 鶏ひき肉(鶏皮なし)、じゃが芋、 玉ねぎ、人参 キャバツの煮渡し	全粥 鶏ひき肉(鶏皮なし)、じゃが芋、 玉ねぎ、人参 キャバツの煮渡し すまし汁(かぶ、しめじ)	軟飯 肉じゃが(プリンダースなし) キャバツと人参の煮渡し(かぶなし) すまし汁(かぶ、しめじ)	パン粥 かぶと人参の煮物 味噌汁(キャバツ)	ジャムサンド
9月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ひき肉と人参あんかけ じゃが芋の煮物	全粥 鶏ひき肉と人参あんかけ じゃが芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	チキンカレー(軟飯)(プリンダースなし) マカロニサラダ バナナヨーグルト	人参入りお粥 きゅうりスティック	人参おにぎり きゅうりスティック
10月	つぶし粥 人参のペースト さつまいものペースト	七倍粥 鶏のどろみ煮 人参としんじょうの煮物	全粥 鶏のどろみ煮 人参としんじょうの煮物 味噌汁(さつまいも)	軟飯 鶏の塩焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(さつまいも、長ねぎ) オレゴン	ひじきと人参入りお粥 すまし汁(いんげん)	ひじきと人参入りおにぎり すまし汁(いんげん)
11月	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎの煮物 小松菜の煮渡し	全粥 スパゲティのやわらか煮(豚 ひき肉、玉ねぎ、人参) 小松菜の煮渡し すまし汁(玉ねぎ、人参)	ミートソース(プリンダースなし) フロッキーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	しらすりお粥 味噌汁(小松菜)	こましますおにぎり 味噌汁(小松菜)
12月	つぶし粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 豆腐の玉ねぎあんかけ かぼちゃの煮物	全粥 煮物(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐、えのき)	軟飯 豚肉と野菜のあんかけ(軟飯) かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐、えのき)	全粥 白菜の煮渡し すまし汁(人参)	おにぎり すまし汁(人参)
1月	つぶし粥 豆腐のペースト キャバツのペースト	七倍粥 鶏ひき肉と人参あんかけ キャバツの煮渡し	全粥 鶏ひき肉と人参の煮物 キャバツの煮渡し すまし汁(豆腐、わかめ)	軟飯 鶏肉と野菜の生葉焼き カラフル納豆 すまし汁(豆腐、わかめ)	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 味噌汁(エリンギ)	マカロニあべかわ 味噌汁(エリンギ)
2月	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ひき肉とどろみ煮 キャバツと人参の煮渡し	全粥 鶏ひき肉とどろみ煮 キャバツと人参の煮渡し 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のバーベキューソース キャバツの中華炒め 味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) バナナ	全粥 かぼちゃの煮物 すまし汁(キャバツ)	おにぎり すまし汁(キャバツ)
3月	つぶし粥 カレイのペースト さつまいものペースト	七倍粥 カレイのどろみ煮 小松菜の煮物	全粥 カレイのどろみ煮 小松菜の煮物 すまし汁(大根、鮭)	軟飯 カレイの照り焼き 小松菜としめじの和え物 すまし汁(大根、鮭)	さつまいも粥 味噌汁(しめじ)	ふかし芋(さつまいも) 味噌汁(しめじ)
4月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎと人参の煮物 じゃが芋の煮物	全粥 ツナと玉ねぎと人参の煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁(白菜、しめじ)	軟飯 ポークチャップ 粉ふき手 コンソメスープ(白菜、しめじ) チーズ	全粥 豚肉とピーマンの煮物 すまし汁(エリンギ)	おにぎり すまし汁(エリンギ)
5月	つぶし粥 小松菜のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏ひき肉とどろみ煮 小松菜と人参の煮渡し	全粥 鶏ひき肉とどろみ煮 小松菜と人参の煮渡し すまし汁(玉ねぎ)	ちゃんぽん 鶏肉の磯辺焼き みかん缶	全粥 キャバツの煮渡し 味噌汁(人参)	おにぎり 味噌汁(人参)
6月	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎとしんじょうの煮物 キャバツと人参の煮渡し	全粥 ツナと玉ねぎとしんじょうの煮物 キャバツと人参の煮渡し 味噌汁(ほうれん草)	豚丼(軟飯) キャバツの和え物 味噌汁(ほうれん草、油揚げ)	全粥 ほうれん草の煮渡し すまし汁(玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
7月	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャバツのペースト	七倍粥 ツナとキャバツの煮物 じゃが芋と玉ねぎの煮物	全粥 鶏肉のどろみ煮 ツナとキャバツの煮物 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のチーズ(パン)焼き カニカマサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) ヨーグルト	全粥 じゃが芋の煮物 すまし汁(キャバツ)	おにぎり すまし汁(キャバツ)
8月	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ひき肉と白菜の煮物 いんげんと人参の煮物	全粥 鶏肉の味噌煮 いんげんと人参の煮物 すまし汁(白菜、人参)	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き さんまのこぼろ 味噌汁(白菜、人参) オレゴン	全粥 豚肉とキャバツの煮物 味噌汁(わかめ)	おにぎり 味噌汁(わかめ)
9月	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と人参あんかけ 白菜の煮渡し	全粥 煮物(豚肉、玉ねぎ、ピーマン) 白菜の煮渡し 味噌汁(豆腐、わかめ)	軟飯 八宝菜 春雨サラダ(プリンダースなし) 中華スープ(豆腐、わかめ)	全粥 豆腐と人参の煮物 すまし汁(白菜)	おにぎり すまし汁(白菜)
10月	つぶし粥 カレイのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 カレイのどろみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 カレイのどろみ煮 かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 白身魚フライ 彩り焼き(きゅうり) 味噌汁(かぼちゃ、厚揚げ)	全粥 野菜スティック(きゅうり、人参) すまし汁(もやし)	おにぎり すまし汁(もやし)
11月	つぶし粥 じゃが芋ペースト キャバツのペースト	七倍粥 ツナとじゃが芋の煮物 キャバツと人参の煮物	全粥 ツナとじゃが芋の煮物 キャバツと人参の煮物 すまし汁(じゃが芋、しめじ)	食パン ハンバーグ キャバツとハムのソーテー(プリンダースなし) ココロ野菜スープ パン缶	全粥 じゃが芋と人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
12月	つぶし粥 玉ねぎのペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏ひき肉とキャバツの煮物 小松菜と人参の煮物	全粥 鶏ひき肉とキャバツの煮物 小松菜と人参の煮物 すまし汁(鮭)	軟飯 鶏肉とキャバツ(軟飯) 切干大根サラダ すまし汁(小松菜、鮭)	小松菜入りお粥 味噌汁(玉ねぎ)	小松菜おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
1月	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 鶏の玉ねぎあんかけ キャバツと人参の煮物	全粥 鶏の玉ねぎあんかけ キャバツと人参の煮物 すまし汁(しめじ)	ロールパン 鶏のミニエビオーロソース キャバツとコンソメのソーテー コンソメスープ(玉ねぎ、人参)	ツナ入りお粥 味噌汁(キャバツ)	ツナおにぎり 味噌汁(キャバツ)