

4月離乳食献立表

【目安量】

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

豊山町立青山保育園

目安	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	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1 水	つぶし粥 じゃが芋のペースト	七倍粥 鶏と玉ねぎの じゃが芋と人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物 すまし汁(鮭)	ポークハヤシライス(軟飯)( <a href="#">グリーンピースなし</a> ) ポテトサラダ みかん缶	マカロニあべかわ
2 木	つぶし粥 大根のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 ツナと大根の 小松菜と人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 小松菜と人参の煮物 味噌汁(大根)	軟飯 鶏肉の照り焼き 小松菜のツナ和え 豆乳味噌汁(厚揚げ、大根)	さつまバター
3 金	つぶし粥 カレーのペースト キャバツのペースト	七倍粥 カレーの キャバツと人参の煮物	全粥 カレーの塩焼き キャバツと人参の煮物 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯 さわらの香味焼き キャバツの彩り和え 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) パナナ	いちごジャム蒸しパン
4 土	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト	七倍粥 豆腐と白菜の 玉ねぎと人参の煮物	全粥 豚肉と白菜の煮物 玉ねぎと人参の煮物 すまし汁(豆腐、わかめ)	中華丼(軟飯) 切干大根サラダ 中華スープ(豆腐、わかめ)	おにぎり 味噌汁(玉ねぎ)
6 月	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 鶏とじゃが芋の 玉ねぎと人参の煮物	全粥 豚肉とじゃが芋の煮物 玉ねぎと人参の煮物 すまし汁(麩)	カレーライス(軟飯)( <a href="#">グリーンピースなし</a> ) マカロニサラダ フルーツヨーグルト	きな粉スナツ麩
7 火	つぶし粥 キャバツのペースト	七倍粥 ツナと玉ねぎの キャバツと人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 キャバツと人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のバーベキューソース キャバツのごまマヨ和え 味噌汁(厚揚げ、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(キャバツ)
8 水	つぶし粥 さつま芋のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭といんげんの さつま芋の煮物	全粥 鮭の塩焼き ひじきと人参といんげんの煮物 味噌汁(さつま芋)	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮(竹輪) 味噌汁(さつま芋、ねぎ)	ほうれん草のパウンドケーキ
9 木	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	うどんのやわらか煮( <a href="#">鶏ささみ</a> 、 白菜) ほうれん草と人参の煮物	うどんのやわらか煮(豚肉、白菜、しいたけ) ほうれん草と人参の煮物	五目うどん 鶏肉の磯辺焼き オレソジ	おかかおにぎり 味噌汁(白菜)
10 金	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 <a href="#">鶏ささみ</a> とじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物	全粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 鶏肉のアングリーズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(じゃが芋)	クッキー
11 土	つぶし粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 豆腐と白菜の かぼちゃの煮物	全粥 豚肉と白菜の煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐、えのき)	豚肉と野菜のあんかけ丼(軟飯) かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐、えのき)	おにぎり すまし汁(人参)
13 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 <a href="#">鶏ささみ</a> とキャバツの じゃが芋と人参の煮物	全粥 豚肉とキャバツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 ポークチャップ 粉ふき芋( <a href="#">皮なし</a> ) コンソメスープ(キャバツ) チーズ	ちらし レーズン蒸しパン
14 火	つぶし粥 じゃが芋のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 <a href="#">鶏ささみ</a> とじゃが芋の キャバツと人参の煮物	全粥 豚肉とじゃが芋の煮物 キャバツと人参の煮物 すまし汁(麩、わかめ)	軟飯 肉じゃが( <a href="#">グリーンピースなし</a> ) キャバツの昆布和え すまし汁(麩、わかめ)	いちごジャムサンド
15 水	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 カレーの 大根と人参の煮物	全粥 カレーの塩焼き 納豆と人参の煮物 味噌汁(大根)	軟飯 白身の塩焼き カラフル納豆 味噌汁(大根、油揚げ)	にんじんケーキ
16 木	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐と白菜の ほうれん草と人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁(わかめ、白菜)	豚肉の中華炒め丼(軟飯) ほうれん草とやしのナムル わかめスープ バナナ	おにぎり 豆腐入りホットケーキ
17 金	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭と玉ねぎの 大根と人参の煮物	全粥 鮭と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 味噌汁(キャバツ)	軟飯 ザンギ 大根サラダ 石狩汁	いももち
18 土	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 <a href="#">鶏ささみ</a> と人参の 白菜の煮物	全粥 鶏肉と人参としめじの煮物 白菜の煮物 すまし汁(小松菜、麩)	鶏照り焼き丼(軟飯) 白菜と人参の和え物( <a href="#">ゆかりなし</a> 、 <a href="#">しょうゆで和える</a> ) すまし汁(小松菜、麩)	おにぎり 味噌汁(白菜)
20 月	つぶし粥 キャバツのペースト さつま芋のペースト	七倍粥 ツナとキャバツの さつま芋の煮物	全粥 ツナとキャバツの煮物 さつま芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 豚肉のチーズパン粉焼き カミカミサラダ 味噌汁(さつま芋、玉ねぎ)	豆乳サブレ
21 火	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 <a href="#">鶏ささみ</a> と人参といんげんの 白菜の煮物	全粥 鶏肉の味噌煮 人参といんげんの煮物 すまし汁(白菜、人参)	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き さんぴろちほろ すまし汁(白菜、人参)	おにぎり 味噌汁(いんげん)
22 水	つぶし粥 豆腐のペースト キャバツのペースト	七倍粥 豆腐とキャバツの 大根と人参の煮物	全粥 豚肉とキャバツとしめじの煮物 大根と人参の煮物 味噌汁(豆腐、えのき)	焼きそば 大根ときゅうりのナムル 中華スープ(豆腐、えのき)	鮭おにぎり すまし汁(大根)
23 木	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 <a href="#">鶏ささみ</a> とじゃが芋の キャバツと人参の煮物	全粥 じゃが芋の豚そぼろあんかけ キャバツと人参の煮物 すまし汁(玉ねぎ、しめじ)	軟飯 ハンバーグ キャバツのリゾー( <a href="#">アスパラなし</a> ) 野菜スープ( <a href="#">皮なし</a> ) カップヨーグルト(いちご)	オレンジ風味のパウンドケーキ
24 金	つぶし粥 カレーのペースト かぼちゃのペースト	七倍粥 カレーとほうれん草の かぼちゃの煮物	全粥 カレーのしょう油焼き 納豆とほうれん草と人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 カレーのカレーしょう油焼き 納豆和え(ほうれん草) 味噌汁(かぼちゃ、厚揚げ) パナナ	フライドポテト
25 土	つぶし粥 白菜のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 <a href="#">鶏ささみ</a> と大根の ほうれん草と人参の煮物	全粥 大根の鶏そぼろあんかけ ほうれん草と人参の煮物 すまし汁(わかめ)	そぼろ丼(ほうれん草)(軟飯) 高野豆腐の煮物 すまし汁(大根、わかめ)	おにぎり 味噌汁(人参)
27 月	つぶし粥 かぼちゃのペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナとかぼちゃの 白菜と人参の煮物	全粥 豚肉とかぼちゃの煮物 白菜と人参の煮物 味噌汁(大根、えのき)	軟飯 豚肉のごま焼き 白菜と厚揚げの煮物 味噌汁(大根、えのき) オレンジ	かぼちゃのスコーン
28 火	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 鮭と玉ねぎの ブロッコリーと人参の煮物	全粥 鮭と玉ねぎの味噌煮 ブロッコリーと人参の煮物 すまし汁(豆腐)	軟飯 鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(豆腐、玉ねぎ) パナナ	さつまきな粉
30 木	つぶし粥 じゃが芋のペースト 大根のペースト	七倍粥 <a href="#">鶏ささみ</a> と大根の じゃが芋と玉ねぎの煮物	全粥 なすの豚そぼろあんかけ じゃが芋と玉ねぎの煮物 味噌汁(大根)	ロールパン ムサカ キャバツとコーンのサラダ コンソメスープ(大根)( <a href="#">皮なし</a> )	クラビエデス