

令和3年



4月離乳食予定献立表



		離乳食中期 7～8ヶ月頃 (舌でつぶせる固さ)	離乳食後期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる固さ)	材料	2回食 9ヶ月以降
1	木	チーズ入り7倍粥 野菜煮 南瓜 スープ	チーズ入り全粥→軟飯 野菜煮 南 瓜クリームスープ 果物	米 ささみ 粉チーズ 南瓜 トマト 玉 ねぎ さつま芋 人参 育児乳	ささみとさつま芋のおじや
2	金	7倍粥 白身魚のほぐし煮 キャバ ツ煮 スープ	全粥→軟飯 魚のムニエル わかめサ ラダ みそ汁 果物	米 白身魚 納豆 キャベツ きゅうり わ かめ じゃが芋 玉ねぎ 育児乳	鮭とじゃが芋のおじや
3	土	レバー7倍粥 ささみの野菜煮 高野豆腐のスープ	トマトライス 高野豆腐のスープ 果物	米 ささみ 白身魚 ピーマン 凍り豆腐 人参 コーン缶 小松菜 玉ねぎ	蒸しパン
5	月	7倍粥 ささみとポテトのマッシュ 煮 リンゴ入りヨーグルト 人参の白和え	全粥→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 煮 リンゴ入りヨーグルト 人参の白和え	米 ささみ 豆腐 じゃが芋 りんご ヨー グルト玉ねぎ 人参	さつま芋と人参のおじ や
6	火	7倍粥 白身魚人参ソース ほうれ ん草白和え 大根スープ	全粥→軟飯 白身魚照り焼き ほうれん草 白和え みそ汁 果物	米 白身魚 豆腐 ほうれん草 大根 人参	根菜おじや
7	水	しらす入り7倍粥 ささみの野菜煮 小松菜スープ	しらす入り全粥→軟飯 ささみの野菜 煮 小松菜スープ 果物	米 しらす ささみ 小松菜 キャベツ 人 参	ささみと人参のおじや
8	木	チーズ入り7倍粥 野菜煮 南瓜 スープ	チーズ入り全粥→軟飯 野菜煮 南 瓜クリームスープ 果物	米 ささみ 粉チーズ 南瓜 トマト 玉 ねぎ さつま芋 人参 育児乳	ささみとさつま芋のおじや
9	金	7倍粥 ささみとポテトのトマト煮 きゅうりのおろし煮 キャベツスープ	全粥→軟飯 ささみとポテトのトマト煮 きゅ うりのおろし和え キャベツスープ 果物	米 ささみ ポテト トマト 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ しらす 育児乳	しらすとトマトのおじや
10	土	7倍粥 ささみの野菜煮 スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 スー プ	米 ささみ ツナ 玉ねぎ 人参 白菜 さやいんげん	蒸しパン
12	月	7倍粥 トマトのしらすあえ 豆腐と 野菜のスープ	全粥→軟飯 トマトのしらすあえ クー プイリチー煮 みそ汁 果物	米 しらす トマト 玉ねぎ 昆布 豚肉 人参 豆腐 小松菜 さつま芋	さつま芋と人参のおじ や
13	火	7倍粥 白身魚の野菜とろ煮 スー プ	全粥→軟飯 白身魚の野菜あん み そ汁 果物	米 白身魚 豚肉 ささみ きな粉 キャ ベツ ブロッコリー 人参 バナナ	ささみとブロッコリーの おじや
14	水	7倍粥 ささみのトマト煮 じゃが芋 ミルク煮 ブロッコリースープ	全粥→軟飯 クリームシチュ サラダ 果物	米 ささみ トマトブロッコリー 玉ねぎ じゃが芋 人参 育児乳 きゅうり	野菜おじや
15	木	7倍粥 豆腐のそぼろ煮 おろし和 え スープ	全粥→軟飯 松風焼き 和え物 み そ汁 果物	米 しらす 豆腐 鶏肉 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 わかめ みかん缶	白身魚と人参のおじ や
16	金	7倍粥 豆腐煮 パパイアイリチー 煮 スープ	全粥→軟飯 豆腐入り松風焼き パ パイアイリチー みそ汁 果物	米 豆腐 ツナ ほうれん草 ひじき 豚 挽肉 玉ねぎ 人参 ささみ パパイア	ささみと野菜おじや
17	土	7倍粥 ささみの野菜煮 豆腐スー プ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 もずく と豆腐スープ	米 ささみ 人参 絹ごし豆腐 もずく 玉ねぎ じゃが芋	蒸しパン
19	月	7倍粥 ささみと根菜のくず煮 芋 マッシュ スープ	全粥→軟飯 ささみと根菜の味噌煮 芋マッシュ スープ 果物	米 ささみ 大根 育児乳 ツナ わかめ 人参 さつま芋 さやいんげん	さつま芋と人参のおじ や
20	火	7倍粥 白身魚のくず煮 南瓜煮 スープ	全粥→軟飯 魚ステーキ 南瓜そぼろ 煮 果物	米 白身魚 ささみ もずく 玉ねぎ 人 参 ブロッコリー 豚肉 ほうれん草	人参とかぼちゃのおじ や
21	水	7倍粥 ささみと野菜のトマト煮 お ろしきゅうり煮 ポテトスープ	全粥→軟飯 ささみと野菜のトマト煮 ひじきサラダ ポタージュ 果物	米 ささみ ツナ 玉ねぎ 人参 トマト 缶 ひじき 人参 きゅうり じゃが芋	じゃが芋と人参のおじ や
22	木	7倍粥 ささみの野菜煮 人参スー プ	モズク丼 コーンスープ 果物	米 白身魚 豚肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ もずく コーン缶 しらす きな粉	きな粉粥
23	金	7倍粥 ささみとキャベツの煮物 と ろろスープ	全粥→軟飯 ささみとキャベツの煮物 ころろスープ 果物	米 ささみ キャベツ 粉チーズ ブロッ コリー 南瓜 人参 コーン缶	人参とブロッコリーのお じや
24	土	7倍粥 豆腐煮 野菜の煮物 スープ	全粥→軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆 腐スープ 果物	米 豆腐 鶏肉 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 人参 わかめ	蒸しパン
26	月	7倍粥 ささみの野菜煮 キャベツ スープ	全粥→軟飯 ささみの野菜煮 キャバ ツスープ 果物	米 ささみ しらす 大根 キャベツ さや いんげん マカロニ 玉ねぎ 人参	大根と人参のおじや
27	火	7倍粥 白身魚の南瓜ペーストかけ 野菜煮 スープ	全粥→軟飯 白身魚の南瓜ペーストかけ 凍り豆腐と野菜の旨煮 果物	米 白身魚 南瓜 人参 キャベツ 玉 ねぎ 凍り豆腐 ささみ	ささみとかぼちゃのおじ や
28	水	7倍粥 ささみとポテトのマッシュ煮 キャベツ煮 スープ	全粥→軟飯 肉じゃが サラダ みそ 汁 果物	米 ささみ 鮭 人参 玉ねぎ キャベツ 冬瓜 切り干し大根 ブロッコリー	ささみと人参のおじや
29	木				
30	金	7倍粥 ツナとパパイアの軟らか煮 スープ きゅうりのおろし煮	全粥→軟飯 ツナとパパイアの軟らか 煮 みそ汁 おろし和え 果物	米 ツナ ささみ 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ 粉チーズ	ささみともずくのおじや

* 後期の離乳食は発達に応じて全粥から軟飯に移行します。

* 材料その他の都合で献立を変更することがあります。

* 個々の発達に応じて、食材、調理法、形態を変えていきます。