








離乳食だより 4月 前期



	月	火	水	木	金	土
昼食	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>  				<p>1 おかゆ</p> <p>白身魚煮 白身魚・だし</p> <p>トマトサラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・だし</p> <p>さつま汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・だし</p>	<p>2 おかゆ</p> <p>ほうれん草ペースト ほうれん草・だし</p> <p>野菜スープ 白菜・人参・玉ねぎ・だし</p>
昼食	<p>4 おかゆ</p> <p>白身魚煮 白身魚・だし</p> <p>さゆりペースト 胡瓜・だし</p> <p>いも汁 さつま芋・玉ねぎ・だし</p>	<p>5 おかゆ</p> <p>豆腐とささみ煮 ささみ・木綿豆腐・だし</p> <p>人参の煮物 人参・だし</p> <p>野菜スープ 玉ねぎ・人参・だし</p>	<p>6 おかゆ</p> <p>白身魚のだし煮 白身魚・だし</p> <p>トマトペースト トマト・だし</p> <p>人参汁 人参・玉ねぎ・だし</p>	<p>7 おかゆ</p> <p>ささみ煮 ささみ・キャベツ・だし</p> <p>白菜煮 白菜・人参・だし</p> <p>中華スープ 人参・キャベツ・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩</p>	<p>8 おべんとうの日</p> 	<p>9 おかゆ</p> <p>野菜煮 玉ねぎ・胡瓜・だし</p> <p>玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし</p>
昼食	<p>11 おかゆ</p> <p>じゃが芋煮 じゃが芋・だし</p> <p>胡瓜煮 さゆり・キャベツ・だし</p> <p>かぼちゃスープ 玉ねぎ・かぼちゃ・人参・だし</p>	<p>12 おかゆ</p> <p>ささみ煮 ささみ・だし</p> <p>春キャベツの煮物 キャベツ・胡瓜・人参・だし</p> <p>白菜汁 白菜・人参・玉ねぎ・だし</p>	<p>13 おかゆ</p> <p>白身魚のだし煮 白身魚・だし</p> <p>小松菜ペースト 小松菜・だし</p> <p>大根汁 大根・人参・だし</p>	<p>14 おかゆ</p> <p>豆腐煮 木綿豆腐・玉ねぎ・だし</p> <p>胡瓜のサラダ 人参・胡瓜・だし</p> <p>春野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・だし</p>	<p>15 おかゆ</p> <p>新玉の煮物 玉ねぎ・人参・だし</p> <p>ほうれん草ペースト ほうれん草・だし</p> <p>野菜汁 人参・玉ねぎ・だし</p>	<p>16 おかゆ</p> <p>トマトサラダ 胡瓜・トマト・だし</p> <p>野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・人参・だし</p>
昼食	<p>18 おかゆ</p> <p>白身魚煮 白身魚・だし</p> <p>ほうれん草のだし煮 ほうれん草・人参・だし</p> <p>人参汁 木綿豆腐・人参・だし</p>	<p>19 おかゆ</p> <p>豆腐のだし煮 木綿豆腐・だし</p> <p>にんじん煮 人参・だし</p> <p>玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし</p>	<p>20 おかゆ</p> <p>ささみ煮 ピーマン・ささみ・だし</p> <p>胡瓜サラダ 胡瓜・人参・だし</p> <p>レタスのスープ レタス・だし</p>	<p>21 おかゆ</p> <p>豆腐煮 木綿豆腐・だし</p> <p>キャベツ煮 キャベツ・人参・だし</p> <p>のっぺい汁 里芋・人参・だし</p>	<p>22 おたんじょうび会 おかゆ</p> <p>ささみと野菜煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし</p> <p>キャベツサラダ キャベツ・胡瓜・だし</p> <p>白菜スープ 人参・玉ねぎ・白菜・だし</p>	<p>23 おかゆ</p> <p>ささみのだし煮 ささみ・だし</p> <p>大根汁 大根・人参・だし</p>
昼食	<p>25 おかゆ</p> <p>ささみの煮物 ささみ・だし</p> <p>小松菜の和えもの 小松菜・キャベツ・胡瓜・だし</p> <p>玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし</p>	<p>26 おかゆ</p> <p>白身魚のおろし煮 白身魚・大根・だし</p> <p>春キャベツ煮 キャベツ・胡瓜・だし</p> <p>人参汁 人参・だし</p>	<p>27 おかゆ</p> <p>ポテト煮 じゃが芋・だし</p> <p>ほうれん草サラダ ほうれん草・人参・キャベツ・だし</p> <p>野菜スープ 玉ねぎ・人参・だし</p>	<p>28 おかゆ</p> <p>ささみのだし煮 ささみ・だし</p> <p>ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・だし</p> <p>野菜汁 玉ねぎ・人参・だし</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 おかゆ</p> <p>人参サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・だし</p> <p>さつま汁 人参・大根・さつま芋・だし</p>



## 離乳食だより 4月 中期



	月	火	水	木	金	土
昼食	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんと う・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> 				1 おかゆ 鮭の塩焼き 鮭・塩 元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・ コーン・酢・醤油 みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・人参・だし・味 噌	2 おかゆ ひじきのごま和え ほうれん草・人参・もやし・ひじ き・醤油・ごま 中華スープ 白菜・人参・玉ねぎ・だし・醤油・ 塩・片栗粉
昼食	4 おかゆ 白身魚の煮つけ 白身魚・醤油・砂糖 きゅうり和え 胡瓜・もやし・醤油 みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・だし・味 噌	5 おかゆ 松風焼き ささみ・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・ 味噌・砂糖・ごま 人参の煮物 人参・醤油・だし 野菜スープ 玉ねぎ・人参・だし・醤油・塩	6 おかゆ 白身魚の揚げ焼き 白身魚・塩・片栗粉・青のり・油 さっぱりサラダ レタス・トマト・胡瓜・酢・醤油 みそ汁 人参・玉ねぎ・だし・味噌	7 おかゆ ささみ炒め ささみ・キャベツ・ねぎ・醤油・だ し 白菜のごま和え 白菜・人参・ごま・醤油 中華スープ 人参・キャベツ・ねぎ・鶏がらだ し・醤油・塩	8 おべんとうの日 	9 おかゆ 胡瓜のツナ和え 玉ねぎ・胡瓜・ツナ・コーン・酢・ 塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌
昼食	11 おかゆ じゃが芋とコーン焼き じゃが芋・コーン・油 胡瓜の酢の物 きゅうり・キャベツ・しらす・ 酢・醤油・ごま かぼちゃスープ 玉ねぎ・かぼちゃ・人参・コンソ メ・水	12 おかゆ ささみの味噌焼 ささみ・味噌・だし 春キャベツの和えもの キャベツ・胡瓜・人参・醤油 すまし汁 白菜・人参・玉ねぎ・だし・醤油・ 塩	13 おかゆ 白身魚の揚げ焼き 白身魚・片栗粉・油 小松菜サラダ 小松菜・もやし・醤油・酢・ごま みそ汁 大根・人参・木綿豆腐・ねぎ・だし・ 味噌	14 おかゆ 豆腐のキッシュ 木綿豆腐・玉ねぎ・ピーマン・塩 胡瓜のサラダ 人参・胡瓜・酢・醤油 春野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・ 水・コンソメ・塩	15 おかゆ アスパラと新玉の揚げ焼き アスパラ・玉ねぎ・人参・片栗粉・ 油 彩りナムル ほうれん草・もやし・黄ピーマン・ 人参・ごま・醤油 みそ汁 人参・玉ねぎ・だし・味噌	16 おかゆ トマトサラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・ 酢・醤油 野菜スープ ささみ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ 水・コンソメ・塩
昼食	18 おかゆ 白身魚の味噌焼 白身魚・味噌・だし・ごま ほうれん草の酢和え ほうれん草・もやし・人参・ツナ・ 酢・醤油 すまし汁 木綿豆腐・人参・ねぎ・だし・醤 油・塩	19 おかゆ 厚焼き豆腐 木綿豆腐・片栗粉・だし・醤油・ 塩 にんじんきんぴら 人参・醤油・だし・ごま みそ汁 玉ねぎ・木綿豆腐・だし・味噌	20 おかゆ チンジャオロース ピーマン・ささみ・片栗粉・醤油・だ し ばんさんすう 胡瓜・人参・酢・醤油・だし レタスのスープ レタス・コーン・長ねぎ・鶏がらだ し・塩	21 おかゆ 揚げ焼き豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・だし キャベツとじゅこ和え キャベツ・人参・しらす干し・酢・ 醤油 のっぺい汁 里芋・人参・ねぎ・だし・醤油・ 塩・片栗粉	22 おたんじょうび会 おかゆ ハンバーグ ささみ・人参・玉ねぎ・塩・だし コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・酢・塩・ 油 白菜スープ 人参・玉ねぎ・白菜・水・塩・コン ソメ	23 おかゆ ささみの青のり炒め ささみ・もやし・油・あおのり けんちん汁 木綿豆腐・大根・人参・だし・醤油
昼食	25 おかゆ ささみの煮物 ささみ・だし・醤油 小松菜の和えもの 小松菜・キャベツ・胡瓜・醤油・だ し すまし汁 玉ねぎ・人参・醤油・だし	26 おかゆ 白身魚の焼きおろし煮 白身魚・塩・大根・だし・醤油 春キャベツの和えもの キャベツ・胡瓜・人参・醤油・だし すまし汁 木綿豆腐・だし・醤油・塩	27 おかゆ 焼きポテト じゃが芋・油・塩 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・ キャベツ・味噌・醤油 コンソメスープ 玉ねぎ・人参・コンソメ・水・塩	28 おかゆ レバーの醤油からめ ささみ・鶏レバー・醤油・片栗粉・ だし ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツ ナ・醤油・酢 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	29 昭和の日 	30 おかゆ 人参サラダ 人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツ ナ・酢・醤油 人参・大根・もやし・白菜・さつ まいも・味噌・だし





離乳食だより 4月 後期

	月	火	水	木	金	土
昼食	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p>				<p>1 軟飯 鮭の塩焼き 鮭・塩 元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・刻み昆布・コーン・かつお節・酢・砂糖・醤油 豆乳みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳</p>	<p>2 軟飯 ひじきのごま和え ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま 中華スープ 豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉</p>
昼食	<p>4 軟飯 白身魚の煮つけ 白身魚・醤油・砂糖 きゅうりのゆかり和え 胡瓜・もやし・ゆかり・醤油 みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・えのき・だし・味噌</p>	<p>5 軟飯 松風焼き 鶏ひき肉・木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・味噌・砂糖・ごま 切干大根の煮物 切干大根・人参・砂糖・醤油・酒・みりん・だし 野菜スープ 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p>	<p>6 軟飯 白身魚の揚げ焼き 白身魚・塩・片栗粉・青のり・油 さっぱりサラダ レタス・トマト・胡瓜・酢・砂糖・醤油 みそ汁 人参・玉ねぎ・えのき・木綿豆腐・葉ねぎ・だし・味噌</p>	<p>7 軟飯 豚肉炒め 豚肉・キャベツ・ねぎ・醤油・だし・みりん 白菜のごま和え 白菜・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖 中華スープ 人参・キャベツ・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・ごま油</p>	<p>8 おべんとうの日 </p>	<p>9 炊き込み軟飯 米・鶏肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・みりん・塩 切干大根のツナ和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・ツナ・コーン・砂糖・酢・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌</p>
昼食	<p>11 軟飯 じゃが芋とコーン焼き じゃが芋・コーン・油 胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり・キャベツ・しらす・わかめ・酢・砂糖・醤油・ごま かぼちゃスープ 鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・コンソメ・水</p>	<p>12 軟飯 チキンの味噌焼 鶏むね肉・砂糖・味噌・だし 春キャベツの和えもの キャベツ・胡瓜・人参・醤油 すまし汁 白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・だし・醤油・塩・みりん</p>	<p>13 軟飯 白身魚の揚げ焼き 白身魚・酒・片栗粉・油 小松菜サラダ 小松菜・もやし・醤油・酢・砂糖・ごま みそ汁 なめこ・大根・人参・木綿豆腐・ねぎ・だし・味噌</p>	<p>14 軟飯 豆腐のキッシュ 木綿豆腐・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩・ケチャップ はるさめサラダ 春雨・人参・胡瓜・酢・砂糖・醤油 春野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリ・コーン・水・コンソメ・塩</p>	<p>15 軟飯 アスパラと新玉の揚げ焼き アスパラ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・片栗粉・油 彩りナムル ほうれん草・もやし・黄ピーマン・人参・ごま・醤油・ごま油 みそ汁 人参・玉ねぎ・だし・葉ねぎ・味噌</p>	<p>16 チキンライス 米・鶏もも・玉ねぎ・ケチャップ・コーン・塩 トマトサラダ コーン・胡瓜・小松菜・トマト・酢・砂糖・醤油 野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩</p>
昼食	<p>18 軟飯 白身魚のねぎ焼 白身魚・味噌・葉ねぎ・醤油・砂糖・ごま ほうれん草の酢和え ほうれん草・もやし・人参・ツナ・酢・醤油・砂糖・ごま油 すまし汁 木綿豆腐・わかめ・人参・ねぎ・だし・醤油・塩</p>	<p>19 軟飯 厚焼き豆腐 木綿豆腐・片栗粉・だし・醤油・砂糖・塩 きんぴらごぼう ごぼう・人参・ごま油・醤油・砂糖・みりん・ごま みそ汁 玉ねぎ・木綿豆腐・えのき・わかめ・だし・味噌</p>	<p>20 軟飯 チンジャオロース ピーマン・豚肉・片栗粉・醤油・砂糖 ばんざんすう 春雨・胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油 レタスとわかめのスープ レタス・わかめ・コーン・長ねぎ・鶏がらだし・塩</p>	<p>21 軟飯 揚げ焼き豆腐 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・砂糖・だし・葉ねぎ・かつお節 キャベツとじゃこ和え キャベツ・人参・しらす干し・酢・砂糖・醤油 のっぺい汁 鶏肉・里芋・人参・ごぼう・ねぎ・だし・醤油・塩・片栗粉</p>	<p>22 おたんじょうび会 わかめ軟飯 米・炊き込みわかめ ハンバーグ 合い焼き肉・人参・玉ねぎ・塩・ケチャップ コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・コーン・酢・砂糖・塩・油 豆乳スープ 人参・玉ねぎ・白菜・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・塩・コンソメ</p>	<p>23 夕焼け軟飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし 鶏肉のごま炒め 鶏もも肉・もやし・油・ごま・あおのり けんちん汁 木綿豆腐・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油</p>
昼食	<p>25 軟飯 鶏肉の煮物 鶏もも肉・だし・砂糖・みりん・酒・醤油 小松菜のおかか和え 小松菜・キャベツ・胡瓜・醤油・砂糖・かつお節 すまし汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・醤油・みりん・砂糖・だし</p>	<p>26 軟飯 白身魚の焼きおろし煮 白身魚・塩・大根・かつおだし・醤油・砂糖・酒 春キャベツのおかか和え キャベツ・胡瓜・人参・かつお節・醤油・砂糖 すまし汁 木綿豆腐・えのき・葉ねぎ・だし・醤油・塩</p>	<p>27 軟飯 焼きポテト じゃが芋・油・塩 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・キャベツ・砂糖・味噌・醤油 コンソメスープ 玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・コンソメ・水・塩</p>	<p>28 軟飯 レバーの胡麻ソースからめ 鶏もも・鶏レバー・醤油・片栗粉・ケチャップ・ごま・酒・砂糖・油 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌</p>	<p>29 昭和の日 </p>	<p>30 軟飯 ごぼうサラダ ごぼう・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・ツナ・ごま・酢・砂糖・醤油 豚汁 豚バラ・人参・大根・もやし・白菜・葉ねぎ・えのき・さつま芋・味噌・だし</p>