







離乳食だより 4月 前期






	月	火	水	木	金	土	
昼食	1 おかゆ ふかし芋 さつまいも 胡瓜の和え物 きゅうり・だし トマトスープ 玉ねぎ・トマト・だし	2 おかゆ 煮魚 白身魚・塩・大根・だし コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・だし みそ汁 人参・玉ねぎ・木綿豆腐・だし	3 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・人参・だし 和え物 胡瓜・人参・だし のっぺい汁 里芋・人参・ねぎ・だし	4 おかゆ チキン煮 ささみ・だし・片栗粉 りっちゃん元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・コーン・だし 野菜汁 白菜・人参・玉ねぎ・だし	5 おかゆ 魚の煮つけ 白身魚・だし・片栗粉 彩りナムル ほうれん草・黄ピーマン・人参・だし みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・だし	6 おかゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし けんちん汁 木綿豆腐・大根・人参・だし	
	昼食	8 おかゆ 魚のみそ焼き 白身魚・だし・片栗粉 ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参・だし すまし汁 木綿豆腐・人参・だし	9 おべんとうの日 	10 おかゆ 麻婆豆腐 木綿豆腐・人参・片栗粉 胡瓜の和え物 胡瓜・人参・だし スープ 玉ねぎ・人参・だし	11 おかゆ 煮魚 白身魚・だし・片栗粉 小松菜の和え物 小松菜・キャベツ・胡瓜・だし 煮込み汁 玉ねぎ・人参・だし	12 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし・片栗粉 アスパラの和え物 グリーンアスパラガス・人参・だし 中華スープ 人参・キャベツ・だし	13 おかゆ チキン煮込み 玉ねぎ・コーン・だし・片栗粉 野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・人参・だし
		昼食	15 おかゆ こふき芋 じゃが芋 春キャベツの和え物 キャベツ・人参・だし 野菜スープ 玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・だし	16 おかゆ 人参ペースト 人参・だし アスパラサラダ キャベツ・トマト・グリーンアスパラガス・だし 煮込み汁 玉ねぎ・人参・だし	17 おかゆ 魚の煮つけ 白身魚・だし・片栗粉 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・だし みそ汁 人参・大根・白菜・里芋・だし	18 おかゆ 豆腐焼き 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・だし 人参の煮物 人参・だし みそ汁 玉ねぎ・人参・だし	19 誕生会 おかゆ じゃがいもペースト じゃが芋・だし さっぱりサラダ レタス・トマト・胡瓜・だし スープ 人参・玉ねぎ・だし
昼食			22 おかゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし サラダ ほうれん草・人参・だし スープ ささみ・白菜・人参・玉ねぎ・だし	23 おかゆ 魚の焼きおろし煮 白身魚・大根・だし 春キャベツの和え物 キャベツ・胡瓜・人参・だし すまし汁 木綿豆腐・だし	24 おかゆ 人参ペースト 人参・だし サラダ レタス・胡瓜・人参・だし みそ汁 玉ねぎ・人参・だし	25 おかゆ 松風焼き 木綿豆腐・玉ねぎ・だし さんびらにんじん 人参・ピーマン・だし みそ汁 じゃが芋・人参・だし	26 おかゆ 野菜のキッシュ 木綿豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・だし サラダ レタス・人参・胡瓜・だし 春野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・だし
	29  昭和の日		30 おかゆ ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・だし 和え物 ほうれん草・人参・キャベツ・だし スープ 玉ねぎ・人参・だし	 ※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。 			



離乳食だより 4月 中期



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 おかゆ 心かし芋 さつまいも 胡瓜の和え物 きゅうり・しらす・醤油 トマトスープ ささみ・玉ねぎ・トマト・コンソメ・水	2 おかゆ 鮭の塩焼き 鮭・塩 コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・醤油 みそ汁 人参・玉ねぎ・木綿豆腐・葉ねぎ・だし・味噌	3 おかゆ 干草焼き 木綿豆腐・人参・だし・醤油 和え物 胡瓜・人参・醤油 のっぺい汁 鶏肉・里芋・人参・ねぎ・だし・醤油・塩・片栗粉	4 おかゆ チキン味噌焼き ささみ・味噌 りっちゃんの元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・コーン・塩 野菜汁 白菜・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・塩	5 おかゆ 魚の煮つけ 白身魚・醤油・だし・片栗粉 彩りナムル ほうれん草・黄ピーマン・人参・ごま・醤油 みそ汁 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	6 おかゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・醤油・塩 けんちん汁 木綿豆腐・ささみ・大根・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩
	8 おかゆ 魚のみそ焼き 白身魚・味噌・葉ねぎ ほうれん草の和え物 ほうれん草・人参・ツナ・醤油 すまし汁 木綿豆腐・人参・ねぎ・だし・醤油・塩	9 おべんとうの日 	10 おかゆ 麻婆豆腐 木綿豆腐・ねぎ・人参・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 胡瓜の和え物 胡瓜・人参・醤油 スープ 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩	11 おかゆ 煮魚 白身魚・醤油・だし・片栗粉 小松菜の和え物 小松菜・キャベツ・胡瓜・醤油 煮込み汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・醤油・だし	12 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・醤油・だし・片栗粉 アスパラとじゃこの和え物 グリーンアスパラガス・人参・しらす・醤油 中華スープ 人参・キャベツ・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩	13 おかゆ チキン煮込み ささみ・玉ねぎ・コーン・醤油・だし・片栗粉 野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩
15 おかゆ こひき芋 じゃが芋・塩 春キャベツのじゃこ和え キャベツ・人参・しらす干し・醤油 野菜スープ ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・コンソメ・塩	16 おかゆ 長いものほくほく焼き 長いも・食塩・油 アスパラサラダ キャベツ・トマト・グリーンアスパラガス・醤油 煮込み汁 ささみ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油	17 おかゆ 魚の煮つけ 白身魚・だし・醤油・片栗粉 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・醤油・塩 みそ汁 人参・大根・白菜・葉ねぎ・里芋・味噌・だし	18 おかゆ ツナ入り豆腐焼き 木綿豆腐・ツナ・人参・玉ねぎ・だし・塩 人参の煮物 人参・だし・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	19 誕生会 おかゆ ささみ煮 ささみ・醤油・だし・片栗粉 さっぱりサラダ レタス・トマト・胡瓜・醤油 豆乳スープ 人参・玉ねぎ・じゃが芋・葉ねぎ・豆乳・水・塩・コンソメ	20 おかゆ 鶏と野菜の和風煮 ささみ・人参・玉ねぎ・コーン・コンソメ・水・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	
22 おかゆ かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油 ひじきサラダ ほうれん草・人参・ひじき・醤油 中華スープ ささみ・白菜・人参・玉ねぎ・だし・醤油・塩	23 おかゆ 魚の焼きおろし煮 白身魚・塩・大根・だし・醤油・大葉 春キャベツの和え物 キャベツ・胡瓜・人参・醤油 すまし汁 木綿豆腐・葉ねぎ・だし・醤油・塩	24 おかゆ レバーの甘辛煮 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 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	25 おかゆ 松風焼き 木綿豆腐・ねぎ・玉ねぎ・味噌 きんぴらにんじん 人参・ピーマン・醤油 みそ汁 じゃが芋・人参・ねぎ・だし・味噌	26 おかゆ 野菜のキッシュ 木綿豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・塩 サラダ レタス・人参・胡瓜・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	27 おかゆ 焼き鳥 ささみ・玉ねぎ・人参・醤油 みそ汁 さつまいも・人参・だし・味噌	
29 昭和の日 	30 おかゆ ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・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	 ※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。 				



離乳食だより 4月 後期



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 軟飯 ふかし芋 さつまいも 胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり・もやし・しらす・わかめ・酢・砂糖・醤油・ごま トマトスープ 豚肉・玉ねぎ・トマト・マッシュルーム・コンソメ・水	2 軟飯 鮭の塩焼き 鮭・塩 コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・コーン・ツナ・酢・醤油・ごま みそ汁 人参・玉ねぎ・えのき・木綿豆腐・葉ねぎ・だし・味噌	3 軟飯 干草焼き 木綿豆腐・人参・鶏ひき肉・だし・醤油・砂糖・食塩 パンサンスー 春雨・胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油 のっぺい汁 鶏肉・里芋・人参・ごぼう・ねぎ・だし・醤油・塩・片栗粉	4 軟飯 チキン味噌焼き 鶏むね肉・みりん・味噌 りっちゃんの元気サラダ キャベツ・胡瓜・トマト・人参・刻み昆布・コーン・鯉節・酢・塩・砂糖・油 野菜汁 白菜・人参・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ・だし・醤油・塩・みりん	5 軟飯 魚の煮つけ 白身魚・醤油・みりん・だし・片栗粉 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 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	6 夕焼け軟飯 米・人参・ツナ・醤油・みりん・だし 高野豆腐の煮物 高野豆腐・だし・砂糖・みりん・酒・醤油・塩 けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・酒
	8 軟飯 魚のみぞ焼き 白身魚・味噌・葉ねぎ・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	9 おべんとうの日 	10 軟飯 麻婆豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 胡瓜のゆかり和え 胡瓜・人参・もやし・ゆかり・醤油 もずくスープ もずく・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・塩	11 軟飯 煮魚 白身魚・醤油・みりん・だし・片栗粉 小松菜の和え物 小松菜・キャベツ・胡瓜・醤油・かつお節 煮込み汁 鶏肉・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・醤油・みりん・砂糖・だし	12 軟飯 豆腐煮 木綿豆腐・醤油・みりん・だし・片栗粉 アスパラとじゃこの和え物 グリーンアスパラガス・人参・しらす・ごま油・砂糖・醤油 中華スープ 豚肉・人参・キャベツ・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・ごま油	13 軟飯 チキン煮込み 鶏肉・玉ねぎ・コーン・小松菜・ 野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩
15 軟飯 こぶき芋 じゃが芋・塩・青のり 春キャベツのじゃこ和え キャベツ・人参・しらす干し・酢・砂糖・醤油 野菜スープ 鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・コンソメ・塩	16 軟飯 長いものほくほく焼き 長いも・食塩・油・青のり アスパラサラダ キャベツ・トマト・グリーンアスパラガス・砂糖・酢・醤油 煮込み汁 鶏肉・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・醤油・みりん	17 軟飯 魚の煮つけ 白身魚・だし・醤油・砂糖 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩 豚汁 豚肉・人参・大根・もやし・白菜・葉ねぎ・えのき・里芋・味噌	18 軟飯 ツナ入り豆腐焼き 木綿豆腐・ツナ・人参・玉ねぎ・だし・砂糖・塩・酒 切干大根の煮物 切干大根・人参・砂糖・醤油・酒・みりん・だし みそ汁 玉ねぎ・人参・なめこ・葉ねぎ・だし・味噌	19 誕生会 わかめ軟飯 米・炊き込みわかめ ささみ煮 ささみ・醤油・酒・みりん・だし・片栗粉 さっぱりサラダ レタス・トマト・胡瓜・酢・砂糖・醤油 豆乳スープ 人参・玉ねぎ・じゃが芋・えのき・葉ねぎ・豆乳・水・塩・コンソメ	20 軟飯 鶏と野菜の和風煮 鶏肉・人参・玉ねぎ・れんこん・コーン・コンソメ・水・塩 みそ汁 玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌	
22 軟飯 かぼちゃの煮物 かぼちゃ・だし・醤油・みりん・砂糖 ひじきのごまサラダ ほうれん草・人参・ひじき・醤油・ごま油 中華スープ 豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・ごま油	23 軟飯 魚の焼きおろし煮 白身魚・塩・大根・かつおだし・醤油・砂糖・酒・大葉 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	24 軟飯 レバーの甘辛煮 鶏肉・鶏レバー・砂糖・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・砂糖・ごま油 みそ汁 玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌	25 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 さんびらごぼう ごぼう・人参・ピーマン・ごま油・醤油・砂糖・みりん・ごま みそ汁 じゃが芋・人参・ねぎ・わかめ・だし・味噌	26 軟飯 野菜のキッシュ 木綿豆腐・玉ねぎ・ほうれん草・砂糖・塩・ケチャップ サラダ レタス・人参・胡瓜・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	27 軟飯 焼き鳥 鶏肉・玉ねぎ・人参・醤油・酒・みりん・砂糖 みそ汁 さつまいも・ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・味噌	
29 昭和の日 	30 軟飯 ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・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・しめじ・コンソメ	 ※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。				