

4月 予定献立表（3群）離乳食

日	曜日	献立名		材料名			
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
9	金	軟飯 高野豆腐のふわふわ煮 ミルクスープ	きなこ蒸しパン	卵／高野豆腐／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ	昆布だし／濃口醤油
12	月	食パン マカロニのケチャップ煮 卵スープ	しらすおにぎり	卵／しらす	食パン／マカロニ／上白糖／精白米	キャベツ／にんじん／きゅうり／たまねぎ	トマトケチャップ／昆布だし／濃口醤油
13	火	軟飯 カレイの煮魚 小松菜の煮びたし チンゲン菜のスープ	あべかわマカロニ	かれい／きな粉	精白米／上白糖／マカロニ	こまつな／にんじん／チンゲンサイ	濃口醤油／昆布だし
14	水	軟飯 野菜入りスクランブルエッグ 温野菜 豆乳スープ	小松菜のホットケーキ	卵／豆乳	精白米／じゃがいも／ホットケーキミックス	にんじん／たまねぎ／ブロッコリー／こまつな	ケチャップ
15	木	軟飯 豆腐の野菜あんかけ スティック野菜 チンゲン菜のスープ	フレンチトースト	木綿豆腐／卵／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／食パン	チンゲンサイ／にんじん／きゅうり	濃口醤油／昆布だし
16	金	軟飯 カレイの野菜あんかけ 豆腐の味噌汁	バナナホットケーキ	かれい／絹豆腐／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／ホットケーキミックス	たまねぎ／にんじん／わかめ／バナナ	昆布だし／濃口醤油／みそ／かつお昆布だし
19	月	食パン 鮭のミルク煮 キャベツとほうれん草の和え物 オレンジ	みそおにぎり	鮭／牛乳／だいず	食パン／じゃがいも／上白糖	にんじん／たまねぎ／キャベツ／ほうれん草／オレンジ	濃口醤油
20	火	軟飯(しらす) 温野菜 野菜スープ	人参ご飯	しらす	精白米／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／キャベツ	昆布だし
21	水	軟飯 じゃがいもの煮物 小松菜の海苔和え 高野豆腐の味噌汁	きなこパン	高野豆腐／きな粉	精白米／じゃがいも／上白糖／食パン	たまねぎ／こまつな／にんじん／焼きのり／わかめ	昆布だし／濃口醤油／かつお昆布だし／みそ
22	木	軟飯 つくね焼き ほうれん草のお浸し たまねぎの味噌汁	さつまいもの甘煮	鶏ひき肉／木綿豆腐／卵／かつお節	精白米／上白糖／さつまいも	たまねぎ／ほうれん草／にんじん／わかめ	みそ／濃口醤油／昆布だし
23	金	軟飯 豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 ヨーグルト	豆乳蒸しパン	木綿豆腐／卵／ヨーグルト／豆乳	精白米／上白糖／ホットケーキミックス	にんじん／ほうれん草	昆布だし／濃口醤油
26	月	軟飯 カレイの照り煮 大豆と人参の和え物 わかめのすまし汁	ミルクくずもち	かれい／だいず／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／片栗粉	にんじん／わかめ	濃口醤油／昆布だし／みそ
27	火	煮込みうどん さつまいもの大豆の煮物 バナナ	きなこおにぎり	だいず／きな粉	うどん／さつまいも／上白糖／調合油／精白米	にんじん／わかめ／バナナ	昆布だし／濃口醤油
28	水	軟飯 カレイの煮魚 ブロッコリーとキャベツの和え物 タマネギの味噌汁	りんごのホットケーキ	かれい／牛乳	精白米／上白糖／ホットケーキミックス	ブロッコリー／にんじん／キャベツ／たまねぎ／わかめ／りんご	濃口醤油／昆布だし／みそ
30	金	軟飯 大豆入りスクランブルエッグ 小松菜の和えもの 豆腐のすまし汁	ミルクトースト	卵／だいず／木綿豆腐／牛乳	精白米／上白糖／食パン	にんじん／たまねぎ／こまつな／キャベツ	濃口醤油／昆布だし