

R6年4月離乳食メニュー表

|         | 中期 (7~8か月頃)                            | 後期 (9~12か月頃)                          | 完了期 (13~18か月頃)                               | 9時のスナック<br>15時のスナック                      |
|---------|--|---------------------------------------|--|--|
| 1日 (月)  | おかゆ<br>鶏肉といんげんの煮物<br>人参のすまし汁           | 軟飯<br>豚肉といんげんの煮物<br>人参のすまし汁           | ごはん<br>豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>わかめとえのきのすまし汁           | 蒸しじゃが芋(コンソメ)<br>番茶<br>わかめおにぎり<br>番茶      |
| 2日 (火)  | 野菜うどん<br>鶏肉とカリフラワーの煮物<br>おまめのスープ       | 野菜うどん<br>豚肉とカリフラワーの煮物<br>おまめのスープ      | カレーうどん<br>花野菜サラダ<br>お豆と春キャベツのスープ             | バナナ<br>番茶<br>じゃこパン<br>番茶                 |
| 3日 (水)  | おかゆ<br>鶏ささみとキャベツのおやき<br>オニオンスープ        | 軟飯<br>鶏ささみとキャベツのおやき<br>オニオンスープ        | パン BBQチキン<br>フレンチサラダ<br>オニオンスープ              | 蒸しさつま芋<br>番茶<br>きな粉おはぎ(あんこ抜き)<br>番茶      |
| 4日 (木)  | おかゆ<br>鶏肉とブロッコリーの煮物<br>かぶのすまし汁         | 軟飯<br>鶏肉とブロッコリーの煮物<br>かぶのすまし汁         | ごはん<br>がんとごぼうの含め煮<br>かぶのすまし汁                 | 梅菜おにぎり<br>番茶<br>マーメレード蒸しパン<br>豆乳         |
| 5日 (金)  | おかゆ<br>鮭のとろとろ煮<br>大根の味噌汁               | 軟飯<br>鮭のとろとろ煮<br>大根の味噌汁               | ごはん さばの塩焼き<br>大根サラダ<br>豆腐とわかめの味噌汁            | みかん缶<br>番茶<br>フルーツゼリー<br>番茶              |
| 6日 (土)  | おかゆ<br>チキンボール<br>ブロッコリーのスープ            | 軟飯<br>チキンボール<br>ブロッコリーのスープ            | ごはん ハンバーグ<br>茹でブロッコリー<br>具だくさんスープ            | 蒸しさつま芋<br>番茶                             |
| 8日 (月)  | おかゆ<br>じゃが芋とカリフラワーの煮物<br>キャベツのスープ みかん缶 | 軟飯<br>じゃが芋とカリフラワーの煮物<br>キャベツのスープ みかん缶 | チキンカレー<br>ハムサラダ<br>みかん缶                      | バナナ<br>番茶<br>豆腐スコーン<br>(ブルーベリージャム)<br>豆乳 |
| 9日 (火)  | おかゆ<br>ポテトボール<br>豆腐の味噌汁                | 軟飯<br>ポテトボール<br>豆腐の味噌汁                | ごはん ハンバーグ(ソース)<br>ブロッコリーのおかか和え<br>豆腐と玉ねぎの味噌汁 | 蒸しじゃが芋(のり塩)<br>番茶<br>米粉ブラウニー<br>豆乳       |
| 10日 (水) | おかゆ<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>具だくさんスープ バナナ      | 軟飯<br>鶏肉とじゃが芋の煮物<br>具だくさんスープ バナナ      | パン からあげ<br>こふき芋 具だくさんスープ<br>バナナ              | 蒸しさつま芋<br>番茶<br>青のりおにぎり<br>番茶            |
| 11日 (木) | おかゆ<br>豆腐とひじきの煮物<br>オクラのスープ            | 軟飯<br>豆腐とひじきの煮物<br>オクラのスープ            | ごはん<br>豆腐のケチャップ煮<br>オクラのスープ                  | みかん缶<br>番茶<br>桃ゼリー<br>豆乳                 |
| 12日 (金) | おかゆ<br>枝豆の豆腐つくね<br>花麩のすまし汁             | 軟飯<br>枝豆の豆腐つくね<br>花麩のすまし汁             | ごはん ゆかりつくね<br>枝豆の塩昆布和え<br>花麩のすまし汁            | ゆかりおにぎり<br>番茶<br>ショートケーキ<br>番茶           |
| 13日 (土) | おかゆ<br>鶏肉とオクラの煮物<br>カリフラワーのスープ         | 軟飯<br>鶏肉とオクラの煮物<br>カリフラワーのスープ         | ブルコギ丼<br>オクラと梅の和え物<br>カリフラワーのスープ             | 蒸しじゃが芋(コンソメ)<br>番茶<br>五平餅<br>番茶          |
| 15日 (月) | おかゆ<br>鶏肉と人参の煮物<br>いんげんのすまし汁           | 軟飯<br>豚肉と人参の煮物<br>いんげんのすまし汁           | ごはん 豚の生姜焼き<br>厚揚げといんげんの煮浸し<br>しいたけのすまし汁      | 梅おにぎり<br>番茶<br>バインゼリー<br>番茶              |

|         |                                  |                                 |   |                                   |
|---------|----------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|
| 16日 (火) | おかゆ<br>じゃが芋と人参の煮物<br>菜の花の味噌汁     | 軟飯<br>じゃが芋と人参の煮物<br>菜の花の味噌汁     | ごはん<br>肉豆腐<br>たけのこの味噌汁                        | バナナ<br>番茶<br>お好み焼き<br>番茶          |
| 17日 (水) | おかゆ<br>大根とツナの煮物<br>キャベツともやしのスープ  | 軟飯<br>大根とツナの煮物<br>キャベツともやしのスープ  | ★揚げパン(きな粉)<br>マーメレードチキン ツナサラダ<br>キャベツともやしのスープ | 蒸しさつま芋<br>番茶<br>ライスクッキー<br>番茶     |
| 18日 (木) | 彩りおかゆ<br>ブロッコリーのおやき<br>コーンスープ    | 彩り軟飯<br>ブロッコリーのおやき<br>コーンスープ    | ごはん 鶏マヨ<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>コーンスープ             | みかん缶<br>番茶<br>フルーツポウル<br>番茶       |
| 19日 (金) | おかゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>もやしのすまし汁   | 軟飯<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>もやしのすまし汁   | ごはん 鰯のご味噌焼き<br>アスパラのおかか和え<br>えのきとちくわのすまし汁     | わかめおにぎり<br>番茶<br>スイートポテト<br>豆乳    |
| 20日 (土) | おかゆ<br>カリフラワーと鶏肉の煮物<br>小松菜の豆乳スープ | 軟飯<br>カリフラワーと豚肉の煮物<br>小松菜の豆乳スープ | 焼きそば<br>カリフラワーの三杯酢和え<br>小松菜の豆乳スープ             | 蒸しじゃが芋(塩)<br>番茶<br>蒸しさつま芋<br>番茶   |
| 22日 (月) | おかゆ<br>鶏肉と大根の煮物<br>春野菜の味噌汁       | 軟飯<br>鶏肉と大根の煮物<br>春野菜の味噌汁       | ごはん<br>鶏肉と大根の春雨煮<br>春野菜の味噌汁                   | ゆかりおにぎり<br>番茶<br>みかん缶<br>豆乳       |
| 23日 (火) | おかゆ<br>じゃが芋とオクラの煮物<br>ほうれん草のスープ  | 軟飯<br>じゃが芋とオクラの煮物<br>ほうれん草のスープ  | ポークカレー<br>ほうれん草のおかか和え                         | 蒸しさつま芋<br>番茶<br>甘夏ゼリー<br>番茶       |
| 24日 (水) | おかゆ<br>じゃが芋とブロッコリーの煮物<br>ミネストローネ | 軟飯<br>じゃが芋とブロッコリーの煮物<br>ミネストローネ | パインパン コロッケ<br>ブロッコリーのごま和え<br>ミネストローネ          | バナナ<br>番茶<br>おかかおにぎり<br>番茶        |
| 25日 (木) | おかゆ<br>大豆とブロッコリーの煮物<br>チンゲン菜のスープ | 軟飯<br>大豆とブロッコリーの煮物<br>チンゲン菜のスープ | ナポリタン<br>おまめのサラダ<br>チンゲン菜のスープ                 | 蒸しじゃが芋(のり塩)<br>番茶<br>抹茶蒸しパン<br>豆乳 |
| 26日 (金) | おかゆ<br>鮭のちゃんちゃん煮<br>菜の花のすまし汁     | 軟飯<br>鮭のちゃんちゃん煮<br>菜の花のすまし汁     | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>菜の花のすまし汁                 | おかかおにぎり<br>番茶<br>★いちごの豆腐ムース<br>豆乳 |
| 27日 (土) | おかゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>かぶの味噌汁       | 軟飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>かぶの味噌汁       | ごはん<br>豆腐の野菜あんかけ<br>かぶの味噌汁                    | みかん缶<br>番茶<br>キャラメルポテト<br>番茶      |
| 29日 (金) | 昭和の日                             |                                 |   |                                   |
| 30日 (土) | おかゆ<br>鶏肉と白菜の煮物<br>チンゲン菜のスープ     | 軟飯<br>鶏肉と白菜の煮物<br>チンゲン菜のスープ     | 中華丼<br>パンサンスー<br>わかめスープ                       | 蒸しさつま芋<br>番茶<br>ごま団子(あんこ抜き)<br>番茶 |

- ・ だし…昆布・かつお節使用 アレルギー食材は使用していません。
- ・ 離乳食の進み方によっておかゆや食材の軟らかさを、個人にあわせて提供します。
- ・ 個人の離乳食の進み方によって、献立を一部変更することがあります。
- ・ 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。

● 今月の完全除去アレルギー食材 ●  
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

おかゆについて  
5・6か月頃…おもゆ～10倍粥のすりつぶし  
7・8か月頃…7～5倍粥  
9～11か月頃…5倍粥～軟飯  
12～18か月頃…軟飯～ご飯

