

# 4月の予定献立表

離乳食 (後期)  
作成栄養士 仲田栄子

令和2年4月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	水	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 いちご	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 じゃがいも	キャベツ にんじん ちんげん菜 たまねぎ いちご 生	
2	木	おかゆ 野菜の柔らか煮 キャベツのすまし汁 オレンジ	焼き野菜 すまし汁	鶏ささみ	精白米 かたくり粉 食塩不使用バター	たまねぎ にんじん キャベツ ネーブル 生 かぼちゃ	
3	金	おかゆ 白身魚とトロトロ煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	白身魚	精白米	キャベツ にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう (冷)	
4	土	おかゆ 鶏肉と白菜の柔らか煮 そうめんトロトロスープ パナナ	おじや すまし汁	鶏ささみ	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	白菜 にんじん ビーマン パナナ こまつな	
6	月	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや さつま芋スティック	沖縄豆腐 豚挽き肉	精白米 かたくり粉 さつまいも 食塩不使用バター	にんじん たまねぎ とうがん ネーブル 生	
7	火	おかゆ 豆腐と鶏肉のそぼろ煮 そうめんトロトロスープ みかん	おじや すまし汁	鶏ひき肉 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 なたね油 そうめん 乾	にんじん ほうれんそう 温州みかん 大根	
8	水	おかゆ 白身魚のみどりあんかけ すまし汁 りんご	おじや さつま芋とりんごのコンポート すまし汁	白身魚 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも	こまつな たまねぎ ちんげん菜 りんご 赤ビーマン 大根	
9	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー ちんげん菜 ネーブル 生 にんじん	
10	金	おかゆ 魚のみじあんかけ すまし汁 りんご	おじや キャベツのすまし汁	白身魚 絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん キャベツ りんご ビーマン	
11	土	♪お弁当会♪	おじや マカロントロトロスープ		精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう	
13	月	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 みかん	おじや さつま芋スティック	鶏ささみ	精白米 かたくり粉 さつまいも 食塩不使用バター	キャベツ にんじん 温州みかん	
14	火	おかゆ 鮭のクリーム煮 すまし汁 りんご	おじや すまし汁	ペに鮭 粉ミルク	精白米 じゃがいも	白菜 にんじん たまねぎ トマト りんご	
15	水	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 かたくり粉	かぼちゃ たまねぎ こまつな 大根 ネーブル 生	
16	木	おかゆ 魚のみどりあんかけ ゆし豆腐 (離乳) りんご	おじや 人参のすまし汁	白身魚 ゆし豆腐	精白米 かたくり粉	ちんげん菜 たまねぎ 葉ねぎ りんご にんじん	
17	金	おかゆ 野菜の柔らか煮 すまし汁 パナナ	おじや すまし汁 おやき	鶏ひき肉 しらす 生 しらす干し 粉ミルク	精白米 じゃがいも かたくり粉 食塩不使用バター	赤ビーマン たまねぎ ほうれんそう (冷) パナナ にんじん	
18	土	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 そうめんトロトロスープ パナナ		豚もも赤肉 スライス	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	にんじん キャベツ たまねぎ パナナ ビーマン 白菜	
20	月	おかゆ 鮭のみじあんかけ すまし汁 りんご	おじや 南瓜のミルクマッシュ	ペに鮭 粉ミルク	精白米 かたくり粉	にんじん たまねぎ レタス ほうれんそう りんご もやし かぼちゃ	
21	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	おじや 白菜のすまし汁	沖縄豆腐	精白米	にんじん 白菜 キャベツ パナナ	
22	水	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ ヨーグルト和え (離乳)	鶏ささみ ヨーグルト (プレーン)	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	大根 黄ビーマン ホールトマト缶詰 ほうれんそう たまねぎ ネーブル 生 にんじん りんご	
23	木	おかゆ 魚のみじおろし煮 青菜とそうめん汁 りんご	おじや さつま芋スティック	白身魚	精白米 そうめん 乾 さつまいも 食塩不使用バター	大根 にんじん こまつな りんご	
24	金	おかゆ 豆腐団子の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おじや すまし汁	沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす 生	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	たまねぎ にんじん 大根 りんご キャベツ	
25	土	親子遠足					
27	月	おかゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし	精白米 かたくり粉	ホールトマト缶詰 たまねぎ こまつな キャベツ パナナ にんじん	
28	火	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おじや すまし汁	白身魚	精白米 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう (冷) りんご こまつな	
29	水	昭和の日 (休園)					
30	木	おかゆ 豆腐ともやしのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐 しらす 生	精白米 かたくり粉 そうめん 乾 おつゆ麩	もやし にんじん ネーブル 生 たまねぎ かぼちゃ	

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※5日、12日、19日、は26日は日曜日でお休みです