

2020年 4月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	午後食	日 曜	午前食	主な材料	午後食
1 水	軟飯 ツナじゃが ほうれん草のお浸し	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草	さつまいもごはん (米 さつまいも)	16 木	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 大根スティック	米 鶏肉 高野豆腐 しいたけ 人参 大根	かぼちゃようかん (かぼちゃ 寒天)
2 木	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のおかか和え	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 人参 かつおぶし	かつおごはん (米 かつおぶし)	17 金	軟飯 ツナじゃが ほうれん草のお浸し	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草	トマトスパゲティ (スパゲティ ツナ トマト 玉ねぎ チンゲン菜)
3 金	軟飯 高野豆腐のそぼろ煮 大根スティック	米 鶏肉 高野豆腐 しいたけ 人参 大根	煮込みうどん (うどん 鶏肉 人参 えのき チンゲン菜)	18 土	軟飯 煮魚 野菜みそ汁	米 白身魚 チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき	コーンマカロニ (マカロニ コーン)
4 土	軟飯 煮魚 野菜みそ汁	米 白身魚 チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 玉ねぎ)	20 月	軟飯 キャベツのトマト煮込み 白菜の煮浸し	米 ツナ キャベツ トマト 玉ねぎ 白菜 人参	さつまいものお焼き (さつまいも 片栗粉)
6 月	軟飯 キャベツのトマト煮込み 白菜の煮浸し	米 ツナ キャベツ トマト 玉ねぎ 白菜 人参	スイートポテト (さつまいも)	21 火	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のおかか和え	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 人参 かつおぶし	そぼろごはん (米 鶏肉)
7 火	軟飯 さつまいものカレー風味 ブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 さつまいも 人参 三度豆 ブロッコリー	トマトかん (トマト 寒天)	22 水	軟飯 さつまいものカレー風味 ブロッコリーのやわらか煮	米 鶏肉 さつまいも 人参 三度豆 ブロッコリー	野菜蒸しパン (ホットケーキミックス ブロッコリー)
8 水	軟飯 魚のクリームコーン煮 人参スティック	米 白身魚 コーン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参	みそ味ごはん (米 人参 ほうれん草)	23 木	軟飯 高野豆腐の煮もの 粉ふきいも	米 高野豆腐 人参 しいたけ チンゲン菜 じゃがいも パセリ	赤ちゃんミルクわらび餅 (粉ミルク 片栗粉)
9 木	軟飯 春野菜のポトフ じゃがいものスティック	米 鶏肉 人参 キャベツ カリフラワー じゃがいも	バナナ蒸しパン (ホットケーキミックス バナナ)	24 金	軟飯 高野豆腐と大根の煮もの 人参のうま煮	米 鶏肉 高野豆腐 大根 人参 しめじ	りんごかん (りんご 寒天)
10 金	軟飯 魚のみそ煮 三度豆のやわらか煮	米 白身魚 かぼちゃ ブロッコリー 三度豆 人参	にゅうめん (そうめん 鶏肉 人参 しめじ ほうれん草)	25 土	軟飯 ツナと小松菜のうま煮 きのこのみそ汁	米 ツナ 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ えのき	かぼちゃの茶巾しぼり (かぼちゃ)
11 土	軟飯 ツナと小松菜のうま煮 きのこのみそ汁	米 ツナ 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ えのき	りんごのコンポート (りんご)	27 月	軟飯 根菜の煮もの ほうれん草のおかか和え	米 鶏肉 人参 大根 しいたけ ほうれん草 かつおぶし	カレー風味マカロニ (マカロニ ツナ 玉ねぎ しめじ 人参)
13 月	軟飯 根菜の煮もの ほうれん草のおかか和え	米 鶏肉 人参 大根 しいたけ ほうれん草 かつおぶし	のりポテト (じゃがいも 青のり)	28 火	軟飯 魚のクリームコーン煮 人参スティック	米 白身魚 コーン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参	わかめごはん (米 わかめ 人参)
14 火	軟飯 高野豆腐の煮もの 粉ふきいも	米 高野豆腐 人参 しいたけ チンゲン菜 じゃがいも パセリ	ジャムサンド (パン 苺ジャム)	30 木	軟飯 魚のみそ煮 三度豆のやわらか煮	米 白身魚 かぼちゃ ブロッコリー 三度豆 人参	じゃがいものお焼き (じゃがいも 片栗粉)
15 水	軟飯 しらすとキャベツの煮もの かぼちゃの煮もの	米 しらす干し キャベツ 人参 かぼちゃ	ほうれん草としらすのごはん (米 ほうれん草 しらす干し)				

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。