



4月の離乳食献立表（初期～中期）



令和2年4月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名
1 水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし りんごすりおろし	米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。りんご。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ポーロ	かゆ 肉じゃが 煮浸し ミニゼリー	調乳 りんご せんべい	米。豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁。キャベツ きゅうり しらす干し 醤油。/ミニゼリー りんご。
2 木	パンがゆ スパゲティの くたくた煮 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 スパゲティ 人参 玉ねぎ だし汁。キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 煮込みスパゲティ 野菜スープ	調乳 ☆ふかし芋 せんべい	ロールパン 育児用ミルク。スパゲティ 人参 豚ひき肉 玉ねぎ しめじ ピーマン 醤油 だし汁。キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 醤油 だし汁。/さつまいも。
3 金	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。鮭缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 だし汁。 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜の煮物 わかめスープ	調乳 ☆やわらか バナナホットケーキ	米。牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 みそ 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。チンゲンサイ 大根 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁。 /ホットケーキミックス 育児用ミルク バナナ 油。
4 土	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし	米 人参 だし汁。 豆腐 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米 人参 醤油 出し汁。豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ みそ だし汁。
6 月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。キャベツ きゅうり だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米。豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁。 キャベツ きゅうり しらす干し 醤油。 だし汁 ヨーグルト。/りんご。
7 火	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 白身魚と野菜煮 みそ汁	調乳 せんべい バナナ	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。豆腐 しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。/バナナ。
8 水	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のミルク煮	米。豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁。じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆人参入り やわらかホットケーキ	米 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干しいだけ ほうれん草 砂糖 醤油 だし汁 代替) じゃがいも。じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。/人参 育児用ミルク 油 ホットケーキミックス。
9 木	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜のミルク煮	ロールパン 野菜スープ。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 だし汁。小松菜 玉ねぎ 白菜 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ じゃがいもの そぼろ煮 ミルクスープ デ) りんご	調乳 ☆やわらか お好み焼き	ロールパン 野菜スープ。じゃがいも 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース 砂糖 醤油 だし汁。小松菜 玉ねぎ 白菜 人参 コーン 育児用ミルク だし汁。りんご。 /豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 粉かつを 青のり 油 醤油。
10 金	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし そうめんのくたくた煮	米。鮭缶 人参 玉ねぎ だし汁。そうめん 人参 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉とひじきの煮物 そうめんのすまし汁	調乳 くだもの(キウイ せんべい	米。豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。/キウイ。
11 土	うどんのくたくた煮 りんごすりおろし	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかし芋 せんべい	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。りんご。/さつまいも。
13 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。玉ねぎ フロッコリー だし汁。じゃが芋 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉団子と野菜煮 ミルクスープ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	米。牛挽き肉 豚挽き肉 玉ねぎ フロッコリー 砂糖 醤油 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ コーン缶(クリーム) 人参 育児用ミルク だし汁。/バナナ。
14 火	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 高野豆腐のすりおろし煮	米。大根 人参 育児用ミルク。高野豆腐 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ えんどうの 卵黄とじ 沢煮焼・デ) りんご	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。えんどう豆 鶏肉 人参 高野豆腐 卵黄 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 豚肉 大根 人参 醤油 片栗粉 だし汁。 りんご。/型抜きチーズ。
15 水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。大根 人参 鮭缶 出し汁。かぼちゃ はくさい 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 大根の煮物 みそ汁	調乳 ☆フルーツ ヨーグルト和え	米。豚肉 大根 人参 三度豆 醤油 砂糖 出し汁。かぼちゃ 玉ねぎ はくさい わかめ みそ だし汁。/バナナ いちご 無糖ヨーグルト 砂糖。
16 木	パンがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 白身魚 人参 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 白身魚と野菜煮 煮込みマカロニ	調乳 ☆やわらか みたらし団子 せんべい	ロールパン 育児用ミルク。たら じゃがいも 玉ねぎ 人参 フロッコリー 醤油 だし汁 代替) 豚肉。マカロニ 人参 コーン きゅうり 醤油 だし汁。/絹ごし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉。
17 金	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 豆腐のくたくた煮	米。鮭缶 キャベツ 人参 だし汁。豆腐 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜煮 かきたま汁(卵黄)	調乳 ☆やわらかわらびもち	米。鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。卵黄 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。/ わらび粉 きな粉 砂糖。
18 土	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 白菜 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ ひじきの煮物 みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米。ひじき缶 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁。豆腐 白菜 えのきだけ 人参 みそ だし汁。
20 月	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 ほうれん草 出し汁。白菜 人参 出し汁。	調乳	調乳 せんべい	雑炊 みそ汁 デ) いやかん	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 醤油 出し汁。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。いやかん。/マカロニ きな粉 砂糖。
21 火	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。大根 人参 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆煮込みうどん	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。/うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。
22 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 そうめんのくたくた煮	米。白菜 人参 だし汁。 そうめん 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 高野豆腐の含め煮 そうめんのすまし汁	調乳 ミニゼリー せんべい	米。鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。そうめん 人参 しめじ 小松菜 醤油 だし汁。/ ミニゼリー。
23 木	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 玉ねぎ 鮭缶 だし汁。かぼちゃ 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ウエハース	パンがゆ 卵黄とじ ミルクスープ	調乳 くだもの(りんご) せんべい	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 玉ねぎ しめじ グリンピース 醤油 だし汁 代替) 豚肉・コーン。豚肉 かぼちゃ レタス 人参 育児用ミルク だし汁。/ りんご。
24 金	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 パンがゆ	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。/ロールパン 育児用ミルク。
25 土	うどんのくたくた煮 りんごすりおろし	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん りんご	調乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん 豚肉 キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ わかめ コーン 醤油 だし汁。 りんご。/じゃがいも。
27 月	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜煮 みそ汁	調乳 粉吹芋 せんべい	米。豚肉 三度豆 人参 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。/じゃがいも。
28 火	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。大根 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 ☆フルーツ盛り合わせ	米。白身魚 醤油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。 大根 人参 しめじ みつば 醤油 出し汁。/ りんご バナナ。
30 木	パンがゆ ミルク煮 野菜のくたくた煮	ロールパン 野菜スープ。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。ほうれん草 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ ミルク煮 煮浸し	調乳 ミニゼリー せんべい	ロールパン 野菜スープ。じゃがいも 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。ほうれん草 大豆 玉ねぎ 醤油 砂糖 だし汁。/ ミニゼリー。

☆印は手作りおやつです。 ※オレンジは、清見オレンジ・セトカ等の品種になります。