



# 4月の離乳食献立表（初期～中期）



令和4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 金	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のすりつぶし	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 土	スパゲッティーくたくた煮 野菜のすりつぶし りんごすりおろし	スパゲッティー だし汁。 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	しょうゆスープ スパゲッティ りんご	調乳 ふかし芋 せんべい	スパゲッティー 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 醤油 砂糖 だし汁。りんご。 / さつまいも。
4 月	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし そうめんのくたくた	米、豆腐 人参 だし汁。 そうめん 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜の煮物 そうめんのすまし汁	調乳 キウイ せんべい	米 牛肉 豆腐 はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替）じゃがいも 代替）豚肉。</b> そうめん 人参 しめじ 小松菜 だし汁 醤油。/ キウイ。
5 火	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 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 煮込みスパゲティ 野菜スープ	調乳 ☆フルーツ ヨーグルト和え	ロールパン 育児用ミルク。スパゲティ パター 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 ほうれん草 豆腐 醤油 だし汁。/バナナ いちご ヨーグルト。
6 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 デ）いよかん	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 ほうれん草 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替）じゃがいも。</b> じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。いよかん。/人参 育児用ミルク 油 ホットケーキミックス。
7 木	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米、鮭 魚 キャベツ 人参 だし汁。さつまいも 大根 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁	調乳 オレンジ せんべい	米、鶏肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 <b>代替）豚肉。</b> さつまいも 大根 人参 たまねぎ みそ だし汁。/ オレンジ。
8 金	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 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆煮込みうどん	米、白身魚 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替）豚肉。</b> 豆腐 たまねぎ 人参 しめじ みそ だし汁。 / うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。
9 土	すりつぶし にんじんがゆ 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 りんご	調乳 ゼリー せんべい	米 人参 醤油 だし汁。豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ みそ だし汁。りんご。
11 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。 大根 人参 白菜 だし 汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 バナナ せんべい	米、豆腐 キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 醤油 だし汁 <b>代替）じゃがいも、大根 人参</b> はくさい みそ だし汁。/ バナナ。
12 火	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のすりつぶし	ロールパン 野菜スープ。 じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。ほうれん草 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 野菜のミルク煮 煮浸し 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 たまねぎ 人参 育児用ミルク。ほうれん草 冷）コーン 大豆 醤油 だし汁。りんご。/ 豚肉 長芋 キャベツ 小麦粉 削り粉 油 あおのり 醤油。
13 水	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 キャベツ だし汁。人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚と野菜煮 かきたま汁	調乳 型抜きチーズ せんべい	米、白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替）豚肉。</b> 卵 たまねぎ 人参 わかめ 醤油 片栗粉 だし汁 <b>代替）豚肉。</b> /型抜きチーズ。
14 木	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	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 バナナ 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。/バナナ。
15 金	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 ブロッコリー 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 ☆やわらか わらびもち	米、牛挽き肉 豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 育児用ミルク ブロッコリー 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。 / わらび粉 きな粉 砂糖。
16 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 玉ねぎ 醤油 だし汁。りんご。/じゃがいも。
18 月	すりつぶしがゆ 豆腐の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米、豆腐 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 豚挽き肉と野菜の煮物 わかめスープ デ）りんご	調乳 ☆やわらか かわりあべか	米、豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ みそ 醤油 砂糖 片栗粉 だし汁 <b>代替）じゃがいも、チンゲンサイ</b> 大根 人参 玉ねぎ わかめ 醤油 だし汁。
19 火	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 ビスケット	パンがゆ 白身魚と野菜煮 煮込みマカロニ	調乳 ふかし芋 せんべい	ロールパン 育児用ミルク。白身魚 じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁 <b>代替）豚肉。</b> マカロニ 人参 コーン きゅうり 醤油 だし汁。/ さつまいも。
20 水	すりつぶしがゆ 白身魚のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米、白身魚 キャベツ だし汁。人参 玉ねぎ 小松菜 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚と野菜煮 すまし汁	調乳 バナナ せんべい	米、白身魚 キャベツ 人参 醤油 砂糖 だし汁。豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 醤油 だし汁。/ バナナ。
21 木	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。高野豆腐 人参 だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ えんどうの 卵黄とじ 沢煮焼 焼きのり	調乳 ☆やわらか みたらし団子 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 <b>代替）豚肉。</b> 豚肉 大根 人参 醤油 片栗粉 だし汁。 焼きのり。/ 絹こし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油 片栗粉。
22 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 ミニゼリー せんべい	米、白身魚 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替）豚肉。</b> 人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。
23 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 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。
25 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 そうめんのくたくた	米、白菜 人参 だし汁。 そうめん 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 高野豆腐の含め煮 そうめんのすまし汁	調乳 キウイ 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 <b>代替）豚肉。</b> そうめん 人参 しめじ 醤油 だし汁。/キウイ。
26 火	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 ビスケット	雑炊 みそ汁 デ）りんご	調乳 ☆フルーツ 盛り合わせ	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。りんご。/ バナナ いちご キウイ。
27 水	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 ポーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ふかしおじゃが せんべい	米、白身魚 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替）豚肉。</b> 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。/ じゃがいも。
28 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 キャベツ 鮭 魚 だし汁。はくさい 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	パンがゆ 卵黄とじ 野菜のミルクスープ	調乳 ミニゼリー せんべい	ロールパン 育児用ミルク。卵黄 豚挽き肉 玉ねぎ キャベツ しめじ 醤油 だし汁 <b>代替）じゃがいも 代替）豚肉・コーン。</b> 豚肉 小松菜 たまねぎ はくさい 人参 コーン缶 育児用ミルク だし汁。
30 土	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米、じゃが芋 人参 だし汁。大根 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	わかめかゆ みそ汁	調乳 ふかし芋 せんべい	米 わかめ だし汁。豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ 大根 みそ だし汁。 / さつまいも。

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