



# 4月の離乳食献立表（初期～中期）



令和5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(土)	すりつぶし人参がゆ 野菜のすりつぶし さつま芋ミルク煮	米 人参 大根 人参 玉ねぎ だし汁。 さつま芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	人参がゆ みそ汁 りんご	調乳 ゼリー せんべい	米 人参 醤油 出し汁。さつま芋 大根 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 / りんご
3(月)	すりつぶしがゆ 野菜のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。 人参 グリンピース だし汁。 キャベツ 玉ねぎ 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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 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。
4(火)	パンがゆ スパゲッティのくたくた煮 野菜のくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 スパゲッティ 人参 だし汁。 玉ねぎ ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 煮込みスパゲッティ 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 バター 豚挽き肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 醤油 だし汁。豚肉 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 醤油 だし汁。 / パナナ いちご ヨーグルト。
5(水)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のすりつぶし	米。 豆腐 人参 だし汁。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか にんじんケーキ	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</b> じゃが芋。じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。いよかん。 / ホットケーキミックス 人参 育児用ミルク。
6(木)	すりつぶしがゆ 赤魚すり流し 野菜の煮つぶし	米。 赤魚 人参 だし汁。 大根 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。赤魚 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。 大根 しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 / 型抜きチーズ
7(金)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし さつま芋ミルク煮	米。 ブロッコリー 大根 人参 だし汁。 さつま芋 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 鶏肉と野菜煮 みそ汁	調乳 バナナ ビスケット	米。鶏肉 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。さつま芋 大根 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。 / バナナ
8(土)	うどんのくたくた煮 豆腐のすり流し りんごのすりおろし	うどん キャベツ だし汁。 豆腐 人参 だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	煮込みうどん みそ汁 りんご	調乳 ふかしいも せんべい	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。 豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 小松菜 みそ だし汁。 りんご。 / さつま芋。
10(月)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し すりつぶしかぼちゃ	米。 豆腐 人参 だし汁。 かぼちゃ 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 ふかしいも 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 出し汁 <b>代替</b> じゃが芋。かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 みそ だし汁。 / じゃが芋
11(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。 ほうれん草 玉ねぎ 人参 だし汁。 じゃが芋 人参 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 デザート（りんご）	調乳 ☆やわらか お好み焼き	ロールパン 野菜スープ。じゃが芋 玉ねぎ 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 あおりのり 醤油。
12(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。 メルルーサ だし汁。 人参 キャベツ 玉ねぎ だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ポーロ	かゆ 白身魚と野菜煮 卵黄汁	調乳 りんご せんべい	米。メルルーサ キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。 卵黄 玉ねぎ 人参 わかめ 醤油 片栗粉 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。 / りんご
13(木)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし グリンピースのミルク煮	米。 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁。 グリンピース 育児用ミルク。	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 ビスケット	米。豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 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
14(金)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし マッシュポテト	米。 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 だし汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	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 ☆フルーツ盛り合わせ	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。じゃが芋 コーン缶（クリーム） 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。 / バナナ りんご
15(土)	スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし りんごのすりおろし	スパゲッティ 人参 だし汁。 ほうれん草 玉ねぎ だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	しょうゆスープスパゲッティ 野菜スープ くだもの（りんご）	調乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 醤油 砂糖 だし汁。玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 醤油 だし汁。りんご / じゃが芋
17(月)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 ほうれん草 だし汁。 白菜 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	雑炊 みそ汁 デザート（りんご）	調乳 ☆煮込みうどん	米 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 三度豆 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 / うどん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 醤油 だし汁。
18(火)	パンがゆ 白身魚のすり流し マカロニのくたくた煮	ロールパン 育児用ミルク。 白身魚 人参 だし汁。 マカロニ じゃが芋 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 ふかしいも せんべい	ロールパン 育児用ミルク。白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。マカロニ きゅうり コーン 人参 醤油 だし汁。 / さつま芋。
19(水)	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜のすりつぶし	米。 メルルーサ 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ 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 ☆やわらかみたらし団子 せんべい	米。メルルーサ キャベツ 人参 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。白玉麩 小松菜 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。 / 絹こし豆腐 白玉粉 砂糖 醤油。
20(木)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のすりつぶし	米。 豆腐 えんどう豆 だし汁。 大根 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 沢煮椀 焼きのり	調乳 バナナ せんべい	米。えんどう豆 鶏肉 人参 豆腐 卵黄 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉 <b>代替</b> コーン。豚肉 大根 人参 醤油 片栗粉 だし汁。焼きのり。 / バナナ
21(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。 じゃが芋 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 ミニゼリー せんべい	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。 人参 じゃが芋 玉ねぎ わかめ みそ だし汁
22(土)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し りんごのすりおろし	米。 豆腐 人参 白菜 だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	かゆ ひじきの煮物 みそ汁 くだもの（りんご）	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。 りんご
24(月)	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。 大根 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 バナナ せんべい	米。白身魚 醤油 砂糖 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 みそ だし汁。 / バナナ
25(火)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 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 豚挽き肉と野菜の煮物 わかめ卵黄スープ デザート（りんご）	調乳 ☆やわらか かわりあべかわ	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</b> じゃが芋。 大根 卵黄 人参 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ 醤油 だし汁。 りんご。 / マカロニ きな粉 砂糖。
26(水)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。 ブロッコリー 大根 だし汁。 白菜 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 高野豆腐の含め煮 すまし汁	調乳 ☆やわらかからびもち	米。鶏肉 高野豆腐 白菜 人参 三度豆 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉。大根 人参 しめじ 醤油 だし汁。 / わらび粉 きな粉 砂糖。
27(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。 グリンピース 白菜 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ 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 せんべい フレッシュゼリー	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 グリンピース 醤油 だし汁 <b>代替</b> 豚肉・コーン <b>代替</b> じゃが芋。玉ねぎ 白菜 人参 コーン缶 小松菜 育児用ミルク だし汁。
28(金)	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し そうめんのくたくた煮	米。 豆腐 白菜 だし汁。 そうめん 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	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 りんご せんべい	米。牛肉 豆腐 白菜 白ねぎ おつゆ麩 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替</b> じゃが芋 <b>代替</b> 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 だし汁 醤油。 / りんご

☆印は手作りおやつです。