

F c q r 2024年4月 離乳食だより C D E G

	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (月)	芋がゆ 豆乳スープ	米・さつまいも・パン	豆乳・鶏ミンチ	白菜・玉ネギ・人参	パン
2 (火)	白がゆ じゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草	ハイハイ
3 (水)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん	鶏ささみ	玉ネギ・人参・白菜・小松菜 大根・バナナ	バナナ
4 (木)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	豆腐・鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜	アンパンマン せんべい
5 (金)	白がゆ ポトフ風煮	米・じゃが芋	鶏ささみ	キャベツ・玉ネギ・人参 パプリカ	かぼちゃポーロ
6 (土)	南瓜と ほうれん草のリゾット	米	鶏ミンチ	南瓜・ほうれん草・玉ネギ 人参・大根	マリー
8 (月)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ・さつまいも	鶏ささみ・焼豆腐	玉ネギ・人参・白菜	ふかし芋
9 (火)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米	白身魚	玉ネギ・人参・ほうれん草 大根	おさつスナック
10 (水)	白がゆ 大豆のトマト煮込み	米・じゃが芋	大豆	トマト・玉ネギ・人参 なす・ブロッコリー	パイゼリー
11 (木)	白がゆ 大根のそぼろ煮	米・里芋	鶏ミンチ	大根・人参・小松菜	マンナ
12 (金)	白がゆ 高野豆腐の煮付	米・さつまいも	高野豆腐	人参・南瓜・玉ネギ・小松菜	バナナ
13 (土)	白がゆ キャベツのスープ	米・じゃが芋	鶏ミンチ	キャベツ・玉ネギ・人参 パプリカ・ブロッコリー	クラッカー
15 (月)	しらすがゆ 南瓜煮付	米	しらす・鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参・なす	ビスケット
16 (火)	白がゆ 千切大根煮付	米・里芋	鶏ミンチ・高野豆腐	千切大根・人参・小松菜	ハイハイ
17 (水)	白がゆ 大豆とひじきの煮物	米	大豆・鶏ささみ	ひじき・人参	りんごゼリー
18 (木)	白がゆ ちゃんぽんめん	米・中華めん・パン	鶏ミンチ・高野豆腐	キャベツ・玉ネギ・人参 チンゲン菜	パン
19 (金)	芋がゆ ほうれん草の和えもの	米・さつまいも	鶏ささみ・豆腐	ほうれん草・人参・バナナ	ふかし芋
20 (土)	白がゆ ミネストローネ	米・マカロニ	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・トマト・なす 南瓜	ウエハース
22 (月)	しらすがゆ 野菜の煮物	米・里芋・さつまいも	しらす	玉ネギ・人参・なす	動物ビスケット
23 (火)	白がゆ 小松菜と豆腐和え	米	豆腐・鶏ささみ	小松菜・人参・キャベツ バナナ	バナナ
24 (水)	白がゆ 豆乳シチュー	米・じゃが芋	豆乳	白菜・玉ネギ・人参 ブロッコリー	ぶどうゼリー
25 (木)	白がゆ さつまいも汁	米・さつまいも	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・チンゲン菜	ハイハイ
26 (金)	白がゆ 白身魚のトマト煮	米	白身魚	トマト・玉ネギ・パプリカ 人参・ブロッコリー	ビスコ
27 (土)	白がゆ 煮込みうどん	米・うどん・里芋	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・チンゲン菜 白菜・大根	お米スナック
30 (金)	白がゆ 豆腐のそぼろあんかけ	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草 なす	豆乳クッキー

