

2023年4月

## 離乳食献立表 (中期食)

アルテ子どもと木幼稚園

日 曜	時間帯	献立	材料名
10 月	昼食	全粥 鮭のくず煮 キャベツのおかか和え みそ汁	米 さけ、水、片栗粉 キャベツ、かつお節 だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ
11 火	昼食	全粥 チキンのトマト煮 花野菜 みそ汁	米 鶏ささ身、たまねぎ、トマトピューレ ブロッコリー、カリフラワー にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ
12 水	昼食	全粥 鮭のみそ煮 かぼちゃの含め煮 すまし汁	米 さけ、米みそ(甘みそ)、水、片栗粉 かぼちゃ、かつお・昆布だし汁 たまねぎ、かつお・昆布だし汁
13 木	昼食	全粥 お豆腐団子煮 小松菜のおかか和え みそ汁	米 鶏ささ身、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、パン粉、片栗粉 こまつな、キャベツ、かつお節 じゃがいも、かつお・昆布だし汁、米みそ
14 金	昼食	全粥 そぼろ煮 キャベツのサラダ みそ汁	米 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉 キャベツ、にんじん こまつな、米みそ、かつお・昆布だし汁
17 月	昼食	全粥 つくね焼き 春キャベツのサラダ すまし汁	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、あおのり、片栗粉 キャベツ、きゅうり だいこん、かつお・昆布だし汁
	午後食	きな粉粥 にんじんスティック 野菜と豆腐のみそ汁	米、きな粉 にんじん キャベツ、たまねぎ、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ
18 火	昼食	全粥 ツナとキャベツ煮 大根の煮物 みそ汁	米 ツナ水煮缶、キャベツ、水、片栗粉 だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁 たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後食	パン粥 豆腐と野菜のポタージュスープ にんじんのスープ煮	食パン 木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 にんじん、やさいスープ
19 水	昼食	全粥 鶏だんご煮 キャベツのおかか和え みそ汁	米 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉 キャベツ、かつお節 こまつな、米みそ、かつお・昆布だし汁
	午後食	パン粥 豆腐入りのトマトシチュー	食パン、水 木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、トマトピューレ
20 木	昼食	全粥 野菜入り鮭フレーク ほうれん草のおかか和え みそ汁	米 さけ、にんじん、たまねぎ ほうれん草、にんじん、かつお節 だいこん、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ
	午後食	くたくたうどん さつまいもスティック	干しうどん、ツナ水煮缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 さつまいも
21 金	昼食	全粥 チキンのトマト煮 ブロッコリー バナナ	米 鶏ささ身、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、かつお・昆布だし汁 ブロッコリー バナナ
	午後食	青のり粥 粉ふき芋 具沢山みそ汁	米、あおのり じゃがいも キャベツ、にんじん、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ
24 月	昼食	全粥 鮭のくず煮 キャベツのおかか和え みそ汁	米 さけ、水、片栗粉 キャベツ、かつお節 だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後食	パン粥 大根のツナ煮 野菜スープ	食パン、水 ツナ水煮缶、だいこん、たまねぎ、にんじん、片栗粉 やさいスープ、キャベツ
25 火	昼食	全粥 チキンのトマト煮 花野菜 みそ汁	米 鶏ささ身、たまねぎ、トマトピューレ ブロッコリー、カリフラワー にんじん、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ)
	午後食	パン粥 キャベツのミルク煮 にんじんのスープ煮	食パン、やさいスープ キャベツ、たまねぎ、育児用ミルク にんじん
26 水	昼食	全粥 鮭のみそ煮 かぼちゃの含め煮 すまし汁	米 さけ、米みそ(甘みそ)、水、片栗粉 かぼちゃ、かつお・昆布だし汁 たまねぎ、かつお・昆布だし汁
	午後食	全粥 豆腐のおかかあんかけ 具沢山汁	米 木綿豆腐、かつお節、水、片栗粉 キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、
27 木	昼食	全粥 お豆腐団子煮 小松菜のおかか和え みそ汁	米 鶏ささ身、木綿豆腐、にんじん、たまねぎ、パン粉、片栗粉 こまつな、キャベツ、かつお節 じゃがいも、かつお・昆布だし汁、米みそ
	午後食	鮭粥 沢煮椀	米、さけ キャベツ、にんじん、たまねぎ、かつお・昆布だし汁
28 金	昼食	全粥 そぼろ煮 キャベツのサラダ 新じゃがとかぶのポタージュ	米 鶏ささ身、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、片栗粉 キャベツ、にんじん たまねぎ、かぶ、じゃがいも、かつお・昆布だし汁
	午後食	パン粥とにんじんジャム キャベツとツナのミルクスープ	食パン、にんじん ツナ水煮缶、キャベツ、にんじん、育児用ミルク