



2022年 4月 離乳食メニュー



		初期(ごっくん期) 6ヶ月～	中期(モグモグ期) 7～8ヶ月	後期・完了 (カミカミ・パクパク期) 9～15ヶ月	完了おやつ
1	金	お粥 カレイと人参と豆腐	お粥 カレイと人参 豆腐と玉ねぎの味噌汁	お粥 カレイと野菜 豆腐とわかめの味噌汁	リンゴ寒天
2	土	しらすと小松菜のお粥 大根	しらすと野菜の雑炊 大根の味噌汁	豚肉と野菜の雑炊 野菜の味噌汁	赤ちゃんせんべい
3	日				
4	月	お粥 豆腐とほうれん草と人参	鶏肉と野菜の雑炊 ほうれん草のお汁	鶏肉と野菜の雑炊 ほうれん草のお汁	パンケーキ
5	火	お粥 カレイとじゃが芋と人参 オレンジ	お粥 カレイと野菜煮 オレンジ	お粥 豚肉と野菜煮 オレンジ	きな粉のパンがゆ
6	水	お粥 しらすとかぼちゃと白菜	お粥 鶏肉とかぼちゃ煮 白菜の味噌汁	お粥 鶏肉と高野豆腐とかぼちゃ煮 白菜の味噌汁	パンケーキ
7	木	お粥 カレイと人参とブロッコリー	お粥 カレイとブロッコリー 人参の味噌汁	お粥 サワラのブロッコリー 人参の味噌汁	フルーツ
8	金	お粥 豆腐と人参とかぼちゃ	お粥 鶏肉と野菜煮 豆腐のお汁	ひじきお粥 鶏肉と野菜煮 豆腐と野菜のお汁	かぼちゃ茶巾
9	土	しらすと野菜の雑炊 トマト	鶏肉と野菜の雑炊 トマトのお汁	鶏肉と野菜の雑炊 野菜とトマトのスープ	紫いもチップ
10	日				
11	月	しらすと人参のうどん じゃが芋 オレンジ	しらすと野菜のうどん じゃが芋 オレンジ	しらすと野菜のうどん じゃが芋 オレンジ	おにぎり
12	火	お粥 豆腐とチンゲン菜と人参	お粥 豆腐と野菜 わかめと野菜の味噌汁	お粥 サワラと野菜煮 わかめと豆腐の味噌汁	紫いもチップ
13	水	お粥 カレイと小松菜とじゃが芋	お粥 鶏肉とじゃが芋 豆腐と小松菜の味噌汁	お粥 鶏肉とじゃが芋 豆腐と小松菜の味噌汁	パンケーキ
14	木	豆乳お粥 しらすと人参とほうれん草	豆乳お粥 鶏肉と人参 ほうれん草のお汁	お粥 おから入り鶏ハンバーグ ほうれん草のお汁	フルーツ
15	金	お粥 カレイとかぼちゃとキャベツ パナナ	お粥 サケと野菜煮 キャベツの味噌汁 パナナ	お粥 サケと野菜煮 キャベツの味噌汁 パナナ	じゃが芋茶巾
16	土	豆腐としらすと人参の雑炊 かぼちゃ	豆腐としらすと野菜の雑炊 かぼちゃの味噌汁	豆腐としらすと野菜の雑炊 かぼちゃの味噌汁	赤ちゃんせんべい
17	日				
18	月	お粥 豆腐と人参とブロッコリー	お粥 豆腐と人参とブロッコリー なめこの味噌汁	お粥 豚肉と野菜煮 なめこ豆腐の味噌汁	おにぎり
19	火	お粥 カレイと人参と玉ねぎ オレンジ	大豆お粥 カレイと野菜煮 オレンジ	小豆お粥 サワラと野菜煮 野菜のお汁	パンケーキ
20	水	ベビーフード	ベビーフード	ベビーフード(後期)・お弁当(完了期)	紫いもチップ
21	木	しらすお粥 豆腐と人参の豆乳煮	しらすお粥 鶏肉と人参煮 豆乳スープ	しらすお粥 鶏肉と野菜煮 豆乳スープ	パンがゆ
22	金	お粥 カレイと大根とほうれん草 パナナ	お粥 鶏肉と野菜煮 野菜の味噌汁 パナナ	お粥 鶏肉と野菜煮 豚汁 パナナ	豚肉野菜焼き
23	土	お粥 しらすとキャベツとじゃが芋	サケと野菜の雑炊 じゃが芋 キャベツの味噌汁	サケと野菜の雑炊 じゃが芋 キャベツの味噌汁	赤ちゃんせんべい
24	日				
25	月	お粥 カレイと人参とじゃが芋	お粥 カレイと野菜煮 じゃが芋の味噌汁	お粥 鯖と野菜煮 じゃが芋の味噌汁	紫芋チップ
26	火	お粥 豆腐としらすとほうれん草 オレンジ	お粥 サケとほうれん草煮 豆腐のお汁 オレンジ	お粥 サケと野菜煮 豆腐のお汁 オレンジ	赤ちゃんせんべい
27	水	お粥 カレイと人参とほうれん草	お粥 カレイと野菜煮 納豆汁	お粥 牛肉と野菜煮 納豆汁	蒸しパン
28	木	しらすと人参とほうれん草のうどん パナナ	しらすと野菜のうどん レバー パナナ	しらすと野菜のうどん レバー パナナ	パンがゆ
29	金				
30	土	しらすと人参のお粥 チンゲン菜	しらすと野菜の雑炊 玉ねぎの味噌汁	豚肉と野菜の雑炊 野菜の味噌汁	紫芋チップ

