# 4月離乳食献立予定

令和7年度　こどもパル

| | | 12～18ヶ月 | | 9～11ヵ月 | 7・8ケ月 | 6ヶ月 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ◎は10時、○は午後おやつ | 昼食の主な食材 | ○は午後おやつ | | |
| 1 | 火 | お弁当の日<br>◎牛乳　ソフトあられ　○リンゴジュース　クッキー | | | | |
| 2 | 水 | お弁当の日<br>◎牛乳　米菓子　○牛乳　せんべい | | | | |
| 3 | 木 | お弁当の日<br>◎牛乳　ビスケット　○牛乳　クラッカー | | | | |
| 4 | 金 | ご飯　ポークカレー<br>コールスローサラダ　オレンジ<br>◎リンゴジュース　○牛乳　ホットケーキ | 米　豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参<br>キャベツ　人参　ブロッコリー<br>オレンジ | 煮魚<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　オレンジ | 煮魚<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | 白身魚のペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 5 | 土 | ◎牛乳　クッキー　○フルーツジュース　せんべい | | | | |
| 7 | 月 | ご飯　きつねうどん<br>ほうれん草のしらす和え　チーズ　バナナ<br>◎牛乳　ウエハース　○牛乳　蒸しパン | 米　うどん　油揚げ　玉ねぎ　人参　ねぎ<br>ほうれん草　しらす　人参　チーズ　バナナ | 煮込みうどん<br>豆腐煮　ほうれん草の煮びたし<br>軟飯～全粥　○お茶　バナナ | 豆腐煮　ほうれん草の煮びたし<br>人参のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | 豆腐のペースト<br>ほうれん草のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 8 | 火 | ご飯　鮭の塩焼き　人参ナムル<br>じゃが芋の味噌汁　パイン<br>◎牛乳　クラッカー　○牛乳　クリームパン | 米　鮭<br>人参　もやし　きゅうり　ごま<br>じゃが芋　玉ねぎ　人参　ねぎ　パイン | 煮魚　人参と玉ねぎのやわらか煮<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　パイン | 煮魚<br>人参と玉ねぎの煮物<br>野菜スープ　５倍粥 | 白身魚のペースト<br>人参と玉ねぎのペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 9 | 水 | 二色おにぎり　鶏肉の甘辛煮<br>フライドポテト　スパゲティーソテー<br>ブロッコリーサラダ　いちご<br>◎飲むヨーグルト　○牛乳　ホットケーキ | 米　鮭　わかめ　鶏肉<br>スパゲティ　じゃが芋<br>ブロッコリー　レタス　人参　いちご | 煮魚　じゃがいもの旨煮<br>ブロッコリーと人参のやわらか煮<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　いちご | 煮魚　じゃが芋の旨煮<br>ブロッコリーと人参のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | 白身魚のペースト<br>じゃがいものペースト<br>ブロッコリーと人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 10 | 木 | ご飯　ハヤシライス<br>ブロッコリーサラダ　バナナ<br>◎牛乳　クラッカー　○牛乳　サブレ | 米　玉ねぎ　人参　牛肉　しめじ　じゃが芋　パセリ<br>ブロッコリー　人参　レタス　きゅうり<br>バナナ | 肉じゃが風<br>キャベツの煮びたし<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　バナナ | 肉じゃが風<br>キャベツの煮びたし<br>野菜スープ　５倍粥 | ささ身のペースト<br>じゃが芋と人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 11 | 金 | ご飯　チキンカツ　グリーンサラダ<br>コーンシチュー　オレンジ<br>◎牛乳　バナナ　○牛乳　せんべい | 米　鶏肉<br>キャベツ　人参　きゅうり<br>じゃが芋　玉ねぎ　人参　ベーコン　ミルク　コーン<br>オレンジ | ミートボール煮<br>キャベツのやわらか煮<br>じゃがいものスープ<br>軟飯～全粥　○お茶　いちご | ミートボール煮<br>キャベツのやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | ささ身ペースト<br>キャベツのペースト<br>じゃがいもと人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 12 | 土 | ◎牛乳　ソフトせんべい　○フルーツジュース　クラッカー | | | | |
| 14 | 月 | ご飯　焼きそば　小松菜の和え物<br>春キャベツの中華スープ　バナナ<br>◎牛乳　サンドビスケット　○牛乳　ジャム入りパンケーキ | 米　中華麺　豚肉　ピーマン　人参　玉葱　もやし　青のり<br>小松菜　ひじき　人参　油揚げ　ごま<br>キャベツ　人参　玉ねぎ　バナナ | 豆腐とキャベツの煮物<br>小松菜のやわらか和え物<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　バナナ | 豆腐とキャベツの煮物<br>小松菜のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | 豆腐のペースト<br>キャベツのペースト<br>小松菜のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 15 | 火 | ご飯　白身魚のコーンマヨネーズ焼き<br>茹でキャベツのドレッシング和え　じゃが芋のみそ汁<br>オレンジ◎牛乳　バナナ　○牛乳　甘辛せんべい | 米　たら　コーン　マヨネーズ<br>キャベツ　人参　きゅうり　ごま<br>じゃがいも　玉ねぎ　オレンジ | 煮魚<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　オレンジ | 煮魚<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | 白身魚のペースト<br>キャベツと人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 16 | 水 | ご飯　マカロニグラタン　ほうれん草のお浸し<br>花麩のすまし汁　いちご<br>◎牛乳　お子様せんべい　○わかめと梅のおにぎり | 米　鶏肉　マカロニ　玉ねぎ　人参　ブロッコリー<br>バター　チーズ　ミルク<br>ほうれん草　キャベツ　人参　しらす<br>花麩　玉ねぎ　ねぎ　いちご | 鶏肉とマカロニの煮物<br>ほうれん草のやわらか煮<br>花麩のすまし汁　軟飯～全粥<br>○お茶　オレンジ | ささ身と野菜の煮物<br>ほうれん草のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | ささ身と野菜のペースト<br>ほうれん草のペースト<br>野菜スープ<br>１０倍粥 |
| 17 | 木 | ご飯　鶏肉のノルウェー風　春キャベツのサラダ<br>ベーコンのコンソメスープ　バナナ<br>◎牛乳　ロールパン　○牛乳　人参ケーキ | 米　鶏肉<br>キャベツ　人参　わかめ　コーン<br>じゃが芋　玉ねぎ　人参　バナナ | 鶏肉の柔らか煮<br>キャベツと人参の煮物<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　オレンジ | ささ身と玉ねぎの煮物<br>キャベツと人参の煮物<br>野菜スープ　５倍粥 | ささ身と玉ねぎのペースト<br>キャベツと人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 18 | 金 | ご飯　キッズヤンニョムチキン<br>さっぱりサラダ　わかめスープ　いちご<br>◎牛乳　米菓子　○お茶　★だしじゃこおにぎり | 米　鶏肉　小松菜<br>ツナ　おから　じゃが芋　人参　きゅうり<br>わかめ　豆腐　玉ねぎ　人参　いちご | 煮魚<br>小松菜とじゃが芋の煮物<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　オレンジ | 煮魚<br>小松菜とじゃが芋の煮物<br>野菜スープ　５倍粥 | 白身魚のペースト<br>小松菜のペースト<br>じゃが芋のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 19 | 土 | ◎牛乳　ビスケット　○フルーツジュース　せんべい | | | | |
| 21 | 月 | ご飯　ナポリタンスパゲティ　レタスサラダ<br>キャベツのコンソメスープ　バナナ<br>◎牛乳　せんべい　○牛乳　ジャムサンド | 米　スパゲティ　ベーコン　玉ねぎ　人参　パセリ<br>レタス　きゅうり　人参　コーン　ハム<br>キャベツ　人参　玉ねぎ　バナナ | 煮魚　キャベツと人参のやわらか煮<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　バナナ | 煮魚<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | 白身魚のペースト<br>キャベツと人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 22 | 火 | ご飯　餃子　伴三糸<br>野菜の中華スープ　オレンジ<br>◎飲むヨーグルト　○牛乳　せんべい | 米　餃子の皮　豚肉　キャベツ　玉ねぎ　生姜<br>春雨　きゅうり　人参　ハム　もやし<br>玉ねぎ　人参　わかめ　オレンジ | ミートボール煮<br>人参と春雨の煮物<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　オレンジ | ミートボール煮<br>人参と春雨のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | ささ身と玉ねぎのペースト<br>人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 23 | 水 | ご飯　豚肉のかりん揚げ　春キャベツのナムル<br>ゆで野菜　もやしの味噌汁　パイン<br>◎牛乳　バナナ　○プリン | 米　豚肉　生姜　ブロッコリー<br>キャベツ　きゅうり　人参<br>もやし　わかめ　油揚げ　パイン | 豆腐煮野菜あんかけ<br>キャベツのやわらか煮<br>野菜スープ　軟飯～全粥<br>○お茶　パイン | 豆腐煮野菜あんかけ<br>キャベツと人参のやわらか煮<br>野菜スープ　５倍粥 | 豆腐のペースト<br>キャベツと人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 24 | 木 | ご飯　チヂミ<br>さつまいもの甘煮<br>ほうれん草のすまし汁　バナナ<br>◎牛乳　カルシウムせんべい　○牛乳　ビスケット | 米　米粉　ねぎ　豚肉　鶏肉　人参<br>さつま芋<br>玉ねぎ　ほうれん草　人参　ねぎ　バナナ | しらすとキャベツのおやき<br>さつま芋煮<br>ほうれん草のすまし汁<br>軟飯～全粥　○お茶　バナナ | しらすとキャベツの柔らか煮<br>さつま芋煮<br>野菜スープ　５倍粥 | しらすのペースト<br>キャベツのペースト<br>さつま芋のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 25 | 金 | ご飯　ハンバーグ<br>ドレッシングサラダ<br>豆腐のすまし汁　いちご<br>◎牛乳　ボーロ　○牛乳　マカロニあべかわ | 米　牛肉　豚肉　玉ねぎ　牛乳<br>レタス　きゅうり　人参　ブロッコリー　ツナ　コーン<br>豆腐　人参　わかめ　いちご | チキンハンバーグ<br>じゃが芋と人参の煮物<br>豆腐のすまし汁　軟飯～全粥<br>○お茶　いちご | チキンハンバーグ<br>じゃが芋と人参の煮物<br>野菜スープ　５倍粥 | ささ身と玉ねぎのペースト<br>じゃが芋と人参のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 26 | 土 | ◎牛乳　せんべい　○フルーツジュース　ソフトあられ | | | | |
| 28 | 月 | ご飯　ラーメン<br>根菜の煮物　小魚の佃煮　オレンジ<br>◎牛乳　クッキー　○牛乳　せんべい | 米　中華麺　豚肉　玉ねぎ　もやし　人参　ねぎ<br>大根　人参　ごぼう　しめじ　鶏肉　いんげん<br>小魚　ごま　オレンジ | 煮魚<br>人参と大根の煮物<br>野菜スープ<br>軟飯～全粥　○お茶　オレンジ | 煮魚<br>人参と大根の煮物<br>野菜スープ　５倍粥 | 白身魚のペースト<br>人参と大根のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |
| 30 | 水 | ご飯　かき揚げ　キャベツの酢の物<br>小松菜のすまし汁　バナナ<br>◎牛乳　コーンフレーク　○牛乳　ビスケット | 米　玉ねぎ　ごぼう　人参　春菊<br>竹輪　キャベツ　きゅうり　もやし　人参　ごま<br>えのき　玉ねぎ　小松菜　バナナ | しらすのやわらか煮　さつま芋煮<br>キャベツと人参の旨煮<br>小松菜のすまし汁<br>軟飯～全粥　○お茶　バナナ | しらすのやわらか煮　さつま芋煮<br>キャベツと人参の旨煮<br>野菜スープ　５倍粥 | しらすのペースト<br>玉ねぎと人参のペースト<br>さつま芋のペースト<br>野菜スープ　１０倍粥 |

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。