



令和6年 4月の離乳食予定献立表



那覇市こどもみらい部こども教育保育課
(材料その他の都合により変更することがあります)

月曜日 4月1日	火曜日 4月2日	水曜日 4月3日	木曜日 4月4日	金曜日 4月5日	土曜日 4月6日
初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 人参のそぼろ煮 後期 軟飯 大根と人参の炒め煮 中・後期(共通)鶏肉とかぼちゃの煮物 春雨スープ(小松菜) (2回食)おじや(かぼちゃ・小松菜)	初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 後期 軟飯 豆腐と小松菜の炒め煮 中・後期(共通)白菜と人参の煮物 みそ汁(キャベツ・青ネギ) (2回食)おじや(白菜・青ネギ)	初期 つぶしがゆ ポテトペースト 中期 おかゆ 大根と人参のそぼろ煮 後期 軟飯 大根・人参スティック 中・後期(共通)鶏肉と小松菜のミルク煮 (※アレルギー用ミルク:ミルフィー使用) みそ汁(ポテト・玉ねぎ) (2回食)バナナ	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ マチとポテトのそぼろ煮 後期 軟飯 お魚ポテトバーグ(マグロ) 中・後期(共通)きゅうりと人参の煮物 みそ汁(大根・長ネギ) (2回食)おじや(ポテト・人参)	初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ しらすのそぼろ煮 後期 軟飯 しらすと人参の炒め煮 中・後期(共通)キャベツと小松菜の煮物 みそ汁(白菜・長ネギ) (2回食)おじや(キャベツ・青ネギ)	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中・後期 野菜入りおじや(白菜・長ねぎ) 鶏肉と野菜の煮物 (大根・青ピーマン・人参) (2回食)ポテトマッシュ
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ 鶏肉とキャベツのそぼろ煮 後期 軟飯 キャベツ入りハンバーグ 中・後期(共通)青ピーマンと白菜の煮物 すまし汁(きゅうり・人参) (2回食)おじや(白菜・人参)	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 冬瓜と人参のそぼろ煮 後期 軟飯 冬瓜・人参スティック 中・後期(共通)鶏肉と青ピーマンの煮物 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) (2回食)おじや(冬瓜・小松菜)	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 後期 軟飯 豆腐と人参の炒め煮 中・後期(共通)大根とキャベツの煮物 みそ汁(ポテト・青ねぎ) (2回食)ポテトマッシュ	初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ 人参と玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 ひじきの炒め煮(人参キャベツ) 中・後期(共通)鶏肉青ピーマンとの煮物 みそ汁(なす・青ねぎ) (2回食)おじや(キャベツ・青ネギ)	初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ マチと玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 鮭の野菜あんかけ(小松菜・玉ねぎ) 中・後期(共通)ポテトと山東菜の煮物 みそ汁(人参・青ねぎ) (2回食)おじや(山東菜・人参)	初期 つぶしがゆ 冬瓜ペースト 中・後期 野菜入りおじや(大根・人参) 鶏肉と野菜の煮物 (冬瓜・ポテト・チンゲン菜) (2回食)バナナ
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ 豆腐とチンゲン菜のそぼろ煮 後期 軟飯 マーボー豆腐風(豚肉・豆腐・人参) 中・後期(共通)白菜と小松菜の煮物 すまし汁(きゅうり・長ねぎ) (2回食)おじや(白菜・玉ねぎ)	初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 黄ピーマンと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 黄ピーマン・人参スティック 中・後期(共通)しらすと青ピーマンの煮物 みそ汁(山東菜・青ネギ) (2回食)おじや(山東菜・人参)	初期 つぶしがゆ ポテトペースト 中期 おかゆ しらすとポテトのそぼろ煮 後期 軟飯 しらす入りお焼き 中・後期(共通)きゅうりと大根の煮物 野菜スープ(人参・小松菜) (2回食)おじや(ポテト・小松菜)	初期 つぶしがゆ トマトペースト 中期 おかゆ 人参のそぼろ煮 後期 軟飯 人参と切り干し大根の炒め煮 中・後期(共通)豆腐と小松菜の煮物 春雨スープ(トマト) (2回食)キャロット寒天	初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ マチのそぼろ煮 後期 軟飯 かじきの人参あんかけ 中・後期(共通)大根と赤ピーマンの煮物 みそ汁(もやし・キャベツ) (2回食)おじや(大根・キャベツ)	初期 つぶしがゆ さつまいもペースト 中・後期 野菜入りおじや(大根・長ネギ) 鶏肉と野菜の煮物 (なす・人参・玉ねぎ) (2回食)さつまいもマッシュ
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
初期 つぶしがゆ 小松菜ペースト 中期 おかゆ 大根と赤ピーマンのそぼろ煮 後期 軟飯 大根・赤ピーマンスティック 中・後期(共通)鶏肉と人参の煮物 みそ汁(小松菜・青ネギ) (2回食)おじや(大根・小松菜)	初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ 豆腐のそぼろ煮 後期 軟飯 豆腐とかぼちゃの炒め煮 中・後期(共通)大根と人参の煮物 みそ汁(キャベツ・玉ネギ) (2回食)おじや(キャベツ・人参)	初期 つぶしがゆ 冬瓜ペースト 中期 おかゆ 鶏肉とポテトのそぼろ煮 後期 軟飯 レバー入り焼きコロケ 中・後期(共通)冬瓜と人参の煮物 野菜スープ(かぼちゃ・玉ねぎ) (2回食)かぼちゃマッシュ	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ マチと玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 鮭の野菜あんかけ(キャベツ・玉ねぎ) 中・後期(共通)白菜と小松菜の煮物 みそ汁(大根・きゅうり) (2回食)おじや(小松菜・大根)	初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ ポテトと小松菜のそぼろ煮 後期 軟飯 大根と小松菜の炒め煮 中・後期(共通)豆腐とほうれん草の煮物 野菜スープ(チンゲン菜・人参) (2回食)おじや(チンゲン菜・ポテト)	初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中・後期 野菜入りおじや(小松菜・赤ピーマン) 鶏肉と野菜の煮物 (大根・ポテト・青ねぎ) (2回食)ポテトマッシュ
4月29日	4月30日	※アレルギーの確認のため、毎月の献立表をチェックしてお子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があればまずご家庭で食べさせてみて、変わった様子がないかご確認をお願いします。		[中期][中後期(共通)] 鶏肉→鶏ささみ [後期] 鶏肉→鶏ささみ 豚肉→豚もも肉、豚レバー を使用しています。	

昭和の日

