



令和2年4月離乳食献立表 No. 1



日付		曜	初期	
6	20	月	①つぶし粥 ②野菜スープ かぼちゃ	野菜マッシュ ④にんじん ④いんげん
7	21	火	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④きゅうり ④さつま芋
8	22	水	①つぶし粥 ②野菜スープ ブロッコリー	野菜マッシュ ④かぼちゃ ④きゅうり
9	23	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④じゃが芋 ④かぶ
10	24	金	①つぶし粥 ②野菜スープ かぼちゃ	野菜マッシュ ④人参 ④ブロッコリー
11	25	土	①つぶし粥 ②野菜スープ 人参	野菜マッシュ ④キャベツ ④ほうれん草
13	27	月	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ チンゲン菜 ④人参
14	28	火	①つぶし粥 ②野菜スープ さつま芋	野菜マッシュ ④ブロッコリー ④キャベツ
1	15	水	①つぶし粥 ②野菜スープ 大根	野菜マッシュ ④じゃがいも ④人参
2	16 30	木	①つぶし粥 ②野菜スープ 玉ねぎ	野菜マッシュ ④さつま芋 ④人参
3	17	金	①つぶし粥 ②野菜スープ かぼちゃ	野菜マッシュ ④小松菜 ④大根
4	18	土	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④じゃがいも ④人参
15	☆	水	①つぶし粥 ②野菜スープ キャベツ	野菜マッシュ ④玉ねぎ ④じゃが芋



日付	曜	午 前 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
6	20	月	①5分がゆ ②チンゲン菜みそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①7分がゆ ②チンゲン菜みそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮	①全がゆ ②チンゲン菜みそ汁 ③白身魚煮 ④人参といんげん煮
7	21	火	①5分がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④きゅうり煮	①7分がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④きゅうり煮	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④きゅうり煮
8	22	水	①5分がゆ ②チンゲン菜スープ ③豆腐あん ④かぼちゃ煮	①7分がゆ ②チンゲン菜スープ ③豆腐あん ④かぼちゃ煮	①全がゆ ②チンゲン菜スープ ③豆腐あん ④かぼちゃ煮
9	23	木	①パンがゆ ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④かぶ煮	①パンがゆ ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④かぶ煮	①トースト ②玉ねぎスープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④かぶ煮
10	24	金	①5分がゆ ②白菜スープ ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮	①7分がゆ ②白菜スープ ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮	①全がゆ ②白菜スープ ③人参としらす煮 ④ブロッコリー煮
11	25	土	①にゅうめん (キャベツ・人参) ③大豆煮 ④ほうれん草煮	①にゅうめん (キャベツ・人参) ③大豆煮 ④ほうれん草煮	①にゅうめん (キャベツ・人参) ③大豆煮 ④ほうれん草煮
13	27	月	①5分がゆ ②きゃべつのみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜と人参煮	①7分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜と人参煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜と人参炒め
14	28	火	①5分がゆ ②さつま芋みそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①7分がゆ ②さつま芋みそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮	①全がゆ ②さつま芋みそ汁 ③豆腐煮 ④ブロッコリーとキャベツ煮
1	15	水	①5分がゆ ②大根スープ ③じゃが芋そぼろ煮 ④人参と玉ねぎ煮	①7分がゆ ②大根スープ ③じゃが芋そぼろ煮 ④人参と玉ねぎ煮	①全がゆ ②大根スープ ③じゃが芋そぼろ煮 ④人参と玉ねぎ煮
2	16/30	木	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイ煮 ④さつま芋煮	①7分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイ煮 ④さつま芋煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③カレイ煮 ④さつま芋煮
3	17	金	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①7分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮
4	18	土	①煮込みうどん (キャベツ) ③ひき肉といんげん煮 ④玉ねぎ煮	①煮込みうどん (キャベツ) ③ひき肉といんげん煮 ④玉ねぎ煮	①煮込みうどん (キャベツ) ③ひき肉といんげん煮 ④玉ねぎ煮
15	☆	水	①5分がゆ ②キャベツスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①7分がゆ ②キャベツスープ ③ささみと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③ささみと玉ねぎ炒め ④じゃが芋煮



日付	曜	午 後 食			
		中期 前半食	中期 後半食	後 期 食	
6	20	月	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③人参とひき肉煮 ④もやしとぎゅうり煮	①7分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③人参とひき肉煮 ④もやしとぎゅうり煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③人参とひき肉炒め ④もやしとぎゅうり煮
7	21	火	①5分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①7分がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①全がゆ ②南瓜のみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮
8	22	水	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ④じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ④じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん(しらす・キャベツ) ④じゃが芋煮 ④人参煮
9	23	木	①5分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみと人参煮 ④いんげん煮	①7分がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみと人参煮 ④いんげん煮	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみと人参煮 ④いんげん煮
10	24	金	①5分がゆ ②白菜スープ ③豆腐のそぼろ煮 ④じゃが芋煮	①7分がゆ ②白菜スープ ③豆腐のそぼろ煮 ④じゃが芋煮	①全がゆ ②白菜スープ ③豆腐のそぼろ煮 ④じゃが芋煮
11	25	土	①5分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリーと人参煮	①7分がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ブロッコリーと人参煮	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚ごま焼き④ブロッコリーと人参煮
13	27	月	①5分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④かぶ煮	①7分がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④かぶ煮	①全がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③玉ねぎとしらす炒め ④かぶ煮
14	28	火	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①7分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④キャベツ煮
1	15	水	①5分がゆ ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①7分がゆ ②じゃが芋スープ ③白身魚煮 ④もやしと人参煮	①全がゆ ②じゃが芋スープ ③白身魚のごま焼き ④もやしと人参煮
2	16/30	木	①5分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮	①7分がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮	①全がゆ ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐のそぼろあん ④きゅうり煮
3	17	金	①5分がゆ ②キャベツスープ ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①7分がゆ ②キャベツスープ ③白身魚煮 ④南瓜と人参煮	①全がゆ ②キャベツスープ ③白身魚のムニエル ④南瓜と人参煮
4	18	土	①5分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参煮	①7分がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参煮	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④キャベツと人参煮