



令和3年 4月離乳食献立表



社アルタナーサリー

日 ／ 曜	5～6ヶ月頃 なめらかにすりつぶした状態 ※たんぱく源は6ヶ月からです	7～8ヶ月頃 つぶせる固さ 舌で	9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ
1 木 15	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (ほうれん草 人参 ジャがいも)	やわらか粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 (鶏肉 ほうれん草 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉葱)	お粥 鶏肉と野菜の煮物 (鶏肉 ほうれん草 人参) 味噌汁(じゃがいも 玉葱)
2 金 16 30	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 人参 玉葱)	やわらか粥 豆腐と野菜のつぶし味噌煮 (豆腐 人参 玉葱) スープ(小松菜)	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 (豆腐 人参 玉葱) スープ(小松菜)
3 土 17	くたくたそうめん煮込み (そうめん 玉ねぎ 人参 キャベツ)	くたくたにゅう麺 (そうめん 玉ねぎ 豚肉 人参) つぶし果物(バナナ)	にゅう麺 (そうめん 玉ねぎ 豚肉 人参) つぶし果物(バナナ)
5 月 19	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉葱 人参 ほうれん草)	のり入りやわらか粥 ふわふわ卵黄焼き (卵黄 玉葱 人参) 味噌汁(ほうれん草 白菜)	のり入りお粥 卵焼き (卵 玉葱 人参) 味噌汁(ほうれん草 白菜)
6 火 20	つぶし粥 白身魚と野菜のつぶし煮 (まだら 大根 人参)	やわらか粥 白身魚と野菜のつぶし味噌煮 (まだら 大根 人参) スープ(小松菜 玉葱)	お粥 白身魚と野菜の味噌煮 (まだら 大根 人参) スープ(小松菜 玉葱)
7 水 21	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (大根 玉葱 人参)	やわらか粥 豚肉と野菜のトロトロ煮 (豚肉 白菜 玉葱 人参) 味噌汁(大根)	お粥 豚肉と野菜の煮物 (豚肉 白菜 玉葱 人参) 味噌汁(大根)
8 木 22	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐 チンゲン菜 人参)	やわらか粥 豆腐ステーキのトロトロ野菜あん (豆腐 チンゲン菜 人参) スープ(玉葱 もやし)	お粥 豆腐ステーキの野菜あん (豆腐 チンゲン菜 人参) スープ(玉葱 もやし)
9 金 23	つぶし粥 野菜のマッシュ (玉葱 人参 チンゲンサイ)	やわらか粥 鶏肉と野菜のトロトロトマト煮 (鶏肉 玉葱 人参 トマト缶) 味噌汁(チンゲンサイ)	お粥 鶏肉と野菜のトマト煮 (鶏肉 玉葱 人参 トマト缶) 味噌汁(チンゲンサイ)
10 土 24	くたくたにゅう麺 (そうめん 玉葱 人参)	くたくたスープスパゲッティ (乾麺 ツナ缶 玉葱 人参) つぶし果物(バナナ)	スープスパゲッティ (乾麺 ツナ缶 玉葱 人参) 刻み果物(バナナ)
12 月 26	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ 人参 玉葱)	やわらか粥 豆腐と野菜のつぶし味噌煮 (豆腐 キャベツ 人参) スープ(小松菜 玉葱)	お粥 豆腐と野菜の味噌煮 (豆腐 キャベツ 人参) スープ(小松菜 玉葱)
13 火 27	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (玉葱 人参 白菜)	やわらか粥 野菜のふわふわ卵黄とじ (玉葱 人参 卵黄) 味噌汁(小松菜 白菜)	お粥 野菜の卵黄とじ (玉葱 人参 全卵) 味噌汁(小松菜 白菜)
14 水 28	つぶし粥 春野菜のマッシュ (新じゃがいも 人参 新玉葱)	やわらか粥 とろとろ春野菜シチュー (豚肉 人参 新玉葱 新じゃが芋) つぶし果物(バナナ)	お粥 春野菜芋シチュー (豚肉 人参 新玉葱 新じゃが芋) 刻み果物(バナナ)
13 土 27	くたくたそうめん煮込み (そうめん 玉ねぎ 人参 キャベツ)	くたくたにゅう麺 (そうめん 玉ねぎ 豚肉 人参) つぶし果物(バナナ)	にゅう麺 (そうめん 玉ねぎ 豚肉 人参) つぶし果物(バナナ)
誕生 日	つぶし粥 春野菜のつぶし煮 (春キャベツ 玉葱 人参)	やわらか粥 鶏肉と春野菜のトロトロ煮 (鶏肉 春キャベツ 玉葱) スープ(人参)	お粥 鶏肉と春野菜の煮物 (鶏肉 春キャベツ 玉葱) スープ(人参)

【備考】メニューは食材の納入の関係で変更になる場合がございます