



4月離乳食予定献立表



4月	昼 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
1 火	全粥～軟飯 野菜スープ トマト煮	米/大根/人参/肉 /玉ねぎ/じゃが 芋/トマト	全粥 野菜スープ トマト煮	米/大根/人参/肉 /玉ねぎ/じゃが 芋/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/ じゃが芋/トマト	ヨーグルト 育児用ミルク
2 水	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん 煮浸し	米/白菜/わかめ/ 豆腐/人参/玉ね ぎ/肉/ほうれん 草	全粥 味噌汁 豆腐のそぼろあん 煮浸し	米/白菜/わかめ/ 豆腐/人参/玉ね ぎ/肉/ほうれん 草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/ほうれ ん草/玉ねぎ/豆 腐	煮りんご 育児用ミルク
3 木	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 甘煮	米/大根/魚/玉ね ぎ/人参	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 甘煮	米/大根/魚/玉ね ぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/大根/魚/玉ね ぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
4 金	全粥～軟飯 味噌汁 肉の柔らかか煮 ひじきの柔らかか煮	米/ほうれん草/ 豆腐/肉/玉ねぎ/ ひじき/人参/ コーン	全粥 味噌汁 肉の柔らかか煮 ひじきの柔らかか煮	米/ほうれん草/ 豆腐/肉/玉ねぎ/ ひじき/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/ 玉ねぎ/人参/豆 腐	果物 （バナナ） 育児用ミルク
5 土	全粥～軟飯 味噌汁 そぼろ煮 煮浸し	米/キャベツ/ じゃが芋/なす/ 玉ねぎ/人参/ブ ロッコリー	全粥 味噌汁 そぼろ煮 煮浸し	米/キャベツ/ じゃが芋/なす/ 玉ねぎ/人参/ブ ロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/ じゃが芋/玉ねぎ /ブロッコリー	パン粥～トースト （バター） 育児用ミルク
7 月	全粥～軟飯 野菜スープ 肉と野菜の柔らかか煮 和え物	米/キャベツ/玉 ねぎ/肉/ほうれ ん草/オクラ	全粥 野菜スープ 肉と野菜の柔らかか煮 和え物	米/キャベツ/玉 ねぎ/肉/ほうれ ん草/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉 ねぎ/ほうれん草	野菜がゆ 育児用ミルク
8 火	全粥～軟飯（しらす） すまし汁 肉豆腐 甘煮	米/冬瓜/肉/豆腐 /小松菜/人参	全粥（しらす） すまし汁 肉豆腐 甘煮	米/冬瓜/肉/豆腐 /小松菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/小松菜/ 人参/豆腐	煮りんご 育児用ミルク
9 水	スパゲティーの柔らかか煮 スープ 煮浸し	スパゲティー/玉 ねぎ/人参/ピー マン/肉/じゃが 芋/コーン/キャ ベツ/パプリカ	全粥 スープ そぼろ煮 煮浸し	米/じゃが芋/ コーン/玉ねぎ/ 人参/ピーマン/ 肉/キャベツ/パ プリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/ キャベツ/人参/ 玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
10 木	全粥～軟飯 味噌汁 豆腐と野菜の炒め煮 トマト	米/人参/もやし/ 豆腐/キャベツ/ トマト	全粥 味噌汁 豆腐と野菜の炒め煮 煮トマト	米/おつゆ麩/人 参/豆腐/キャベ ツ/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/キャベ ツ/トマト/豆腐	パン粥～トースト （ジャム） 育児用ミルク
11 金	全粥～軟飯 ゆし豆腐 魚のほぐし 煮浸し	米/ゆし豆腐/魚/ キャベツ/人参/	全粥 ゆし豆腐 魚のほぐし煮 煮浸し	米/ゆし豆腐/魚/ キャベツ/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/キャベツ/人 参/魚	ホットケーキ （きなこ入） 育児用ミルク
12 土	煮込みうどん トマト煮 果物	うどん/人参/白 菜/肉/トマト/パ ナナ	煮込みうどん トマト煮 果物	うどん/人参/白 菜/肉/トマト/パ ナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米（うどん）/人 参/白菜/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
14 月	全粥～軟飯 すまし汁 肉じゃが風 煮浸し	米/おつゆ麩/玉 ねぎ/人参/じゃ が芋/肉/きゅう り	全粥 すまし汁 肉じゃが風 煮浸し	米/おつゆ麩/玉 ねぎ/人参/じゃ が芋/肉/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ じゃが芋/	果物 （バナナ） 育児用ミルク
15 火	全粥～軟飯 味噌汁 煮物 果物	米/山東菜/豆腐/ 肉/大根/人参/オ レンジ	全粥 味噌汁 煮物 果物	米/山東菜/豆腐/ 肉/大根/人参/オ レンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/大根/ 人参/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク

4月	屋 食						おやつ
	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		
	歯茎でつぶせるかたさ		舌でつぶせるかたさ		なめらかにすりつぶした状態		
	献立		献立		献立		
16 水	全粥～軟飯 味噌汁 炒め煮	米/じゃが芋/人 参/肉/玉ねぎ/ キャベツ/麩	全粥 味噌汁 炒め煮	米/じゃが芋/人 参/肉/玉ねぎ/ キャベツ/麩	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人 参/玉ねぎ/キャ ベツ	きな粉ポテト 育児用ミルク
17 木	全粥～軟飯 味噌汁 魚のあんかけ ポテトサラダ	米/白菜/魚/玉ね ぎ/人参/ピーマ ン/じゃが芋/ きゅうり	全粥 味噌汁 魚のあんかけ 煮物	米/白菜/魚/玉ね ぎ/人参/ピーマ ン/じゃが芋/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/白菜/じゃが 芋/玉ねぎ/人参/ 魚	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
18 金	全粥～軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろあんかけ 果物	米/キャベツ/玉 ねぎ/人参/ブ ロッコリー/肉/ いちご	全粥 野菜スープ 野菜のそぼろあんかけ 果物	米/キャベツ/玉 ねぎ/人参/ブ ロッコリー/肉/ いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉 ねぎ/人参/ブ ロッコリー	蒸しパン 育児用ミルク
19 土	パン（米）粥～パン 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮 煮りんご	パン（米）/人参 /玉ねぎ/ほうれ ん草/肉/りんご	パン（米）粥～パン 野菜スープ 肉と野菜の柔らか煮 煮りんご	パン（米）/人参 /玉ねぎ/ほうれ ん草/肉/りんご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米（パン）/玉ね ぎ/人参/ほうれ ん草	じゃこ粥 育児用ミルク
21 月	全粥～軟飯 スープ そぼろ煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/も ずく/玉ねぎ/肉/ きゅうり	全粥 スープ そぼろ煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/玉 ねぎ/肉/きゅう り	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/玉葱/人 参	野菜がゆ 育児用ミルク
22 火	全粥～軟飯 味噌汁 煮魚 トマト煮	米/豆腐/肉/大根 /山東菜/人参/魚 /玉ねぎ/トマト/ しらす/パプリカ	全粥 味噌汁 煮魚 トマト煮	米/豆腐/肉/大根 /山東菜/人参/魚 /玉ねぎ/トマト/ しらす/パプリカ	10倍粥（しらす入り） だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/しらす/大根/ 山東菜/トマト/ 豆腐	焼き芋 育児用ミルク
23 水	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/大根/豆腐/わ かめ/肉/レタス/ 人参	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/大根/豆腐/わ かめ/肉/レタス/ 人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/レタス/ 人参/豆腐	ヨーグルト （バナナ入り） 育児用ミルク
24 木	全粥～軟飯 味噌汁 肉じゃが風 煮浸し	米/冬瓜/わかめ/ 肉/じゃが芋/玉 ねぎ/白菜	全粥 味噌汁 煮物 煮浸し	米/冬瓜/わかめ/ 肉/じゃが芋/玉 ねぎ/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/じゃが 芋/玉ねぎ/白菜	マカロニきなこ 育児用ミルク
25 金	全粥～軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/ じゃが芋/肉/ブ ロッコリー	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮	米/キャベツ/ じゃが芋/肉/ブ ロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/ブ ロッコリー/じゃ が芋	野菜がゆ 育児用ミルク
26 土	全粥～軟飯 味噌汁 トマト煮 パパイヤのくたくた煮	米/玉ねぎ/わか め/人参/ピーマ ン/トマト/肉/パ パイア	全粥 味噌汁 トマト煮	米/玉ねぎ/わか め/人参/ピーマ ン/トマト/肉/パ パイア	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ トマト	果物 （バナナ） 育児用ミルク
28 月	全粥～軟飯（しらす入り） 味噌汁 肉の柔らか煮 白和え	米/人参/わかめ/ 肉/玉ねぎ/ひじ き/人参/いんげ ん/豆腐	全粥（しらす入り） 味噌汁 肉の柔らか煮 白和え	米/人参/わかめ/ 肉/玉ねぎ/ひじ き/人参/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/玉葱/ト マト/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
30 水	全粥～軟飯 冬瓜のすまし汁 魚のあん煮	米/冬瓜/魚/人参 /ほうれん草	全粥～軟飯 冬瓜のすまし汁 魚のあん煮	米/冬瓜/魚/人参 /ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/人参/ほ うれん草/魚	焼かぼちゃ 育児用ミルク

＊離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

＊お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

＊食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年4月
浦添市こども未来課