



# 4月離乳食予定献立表



4月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	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		
1 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	だし汁		
	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	トマト煮	肉/玉ねぎ/人参/トマト	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/トマト/ 大根	
	煮浸し	きゅうり/大根	煮浸し	きゅうり/大根			
2 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜/人参	白菜のみそ汁	白菜/人参	だし汁		
	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	豆腐のそぼろあんかけ	豆腐/肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	白菜/人参/玉ねぎ/ほうれん草	
	煮浸し	ほうれん草/もやし	煮浸し	ほうれん草/もやし	豆腐ペースト	豆腐	
3 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根	大根のみそ汁	大根	だし汁		
	煮魚	魚	煮魚	魚	野菜ペースト	大根/人参/玉ねぎ	
	甘煮	人参/玉ねぎ	甘煮	人参/玉ねぎ	白身魚ペースト	魚	
4 土	パン(米)粥~パン	パン(米)	パン(米)粥~パン	パン(米)	10倍粥	米	しらすがゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	人参	野菜スープ	人参	だし汁		
	煮魚	魚/玉ねぎ	煮魚	魚/玉ねぎ	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/きゅうり	
	煮浸し	いんげん/きゅうり	煮浸し	いんげん/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
6 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	煮りんご 育児用ミルク
	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	野菜スープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草	肉と野菜の柔らか煮	肉/ほうれん草	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/ほうれん草	
	煮浸し	オクラ	煮浸し	オクラ			
7 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	焼き芋(茹で) 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/もやし	人参のみそ汁	人参/お豆腐	だし汁		
	豆腐と野菜の炒め煮	豆腐/キャベツ	豆腐と野菜の炒め煮	豆腐/キャベツ	野菜ペースト	人参/キャベツ/トマト	
	トマト	トマト	煮トマト	トマト	豆腐ペースト	豆腐	
8 水	スバグティーの柔らか煮	スバグティー/玉ねぎ/人参/ピーマン/肉	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	じゃが芋のスープ	じゃが芋/コーン	じゃが芋のスープ	じゃが芋/コーン	だし汁		
	煮浸し	キャベツ/きゅうり	そぼろ煮	玉ねぎ/人参/ピーマン/肉	野菜ペースト	じゃが芋/玉ねぎ/人参/ キャベツ	
			甘煮	キャベツ/きゅうり			
9 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト 育児用ミルク
	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/豆腐	ほうれん草のみそ汁	ほうれん草/豆腐	だし汁		
	柔らか煮	肉/玉ねぎ	柔らか煮	肉/玉ねぎ	野菜ペースト	ほうれん草/玉ねぎ/人参	
	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/コーン	ひじきの柔らか煮	ひじき/人参/コーン	豆腐ペースト	豆腐	
10 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐	だし汁		
	魚と野菜の柔らか煮	魚/キャベツ/人参/もやし/ピーマン	魚と野菜の柔らか煮	魚/キャベツ/人参/もやし/ピーマン	野菜ペースト	キャベツ/人参	
	果物	オレンジ	果物	オレンジ	白身魚ペースト	魚	
11 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	だし汁		
	そぼろ煮	肉/なす/玉ねぎ/人参	そぼろ煮	肉/なす/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/玉ねぎ/ 人参	
	煮りんご	りんご	煮りんご	りんご			
13 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	トマトスープ	トマト/玉ねぎ	だし汁		
	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参	肉じゃが風	肉/じゃが芋/人参	野菜ペースト	トマト/玉ねぎ/じゃが芋/ 人参	
	煮浸し	きゅうり	煮浸し	きゅうり			
14 火	しらすがゆ	米/しらす	しらすがゆ	米/しらす	10倍粥	米	味噌風味おじや 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ/小松菜	肉豆腐	肉/豆腐/玉ねぎ/小松菜	野菜ペースト	冬瓜/小松菜/玉ねぎ/人参	
	甘煮	人参	甘煮	人参	豆腐ペースト	豆腐	
15 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋/人参	だし汁		
	炒め煮	車麩/肉/キャベツ/玉ねぎ/もやし	炒め煮	車麩/肉/キャベツ/玉ねぎ/もやし	野菜ペースト	じゃが芋/人参/キャベツ/ 玉ねぎ	

4月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	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 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	ホットケーキ (きなこ) 育児用ミルク
	白菜のみそ汁	白菜	白菜のみそ汁	白菜	だし汁		
	魚のあんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	魚のあんかけ	魚/玉ねぎ/人参/ピーマン	野菜ペースト	白菜/じゃが芋/玉ねぎ/人参	
	ポテトサラダ	じゃが芋/きゅうり	ポテトサラダ	じゃが芋/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
17 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	蒸しパン 育児用ミルク
	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	キャベツのスープ	キャベツ/玉ねぎ	だし汁		
	野菜のそぼろあんかけ	肉/ブロッコリー/人参	野菜のそぼろあんかけ	肉/ブロッコリー/人参	野菜ペースト	キャベツ/玉ねぎ/ブロッコリー/人参	
	果物	いちご	果物	いちご			
18 土	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ/わかめ	だし汁		
	トマト煮	人参/ピーマン/トマト/肉	トマト煮	人参/ピーマン/トマト/肉	野菜ペースト	玉ねぎ/人参/トマト	
	煮浸し	パパイア/きゅうり	煮浸し	パパイア/きゅうり			
20 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	野菜スープ	人参/冬瓜	野菜スープ	人参/冬瓜	だし汁		
	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	そぼろ煮	肉/玉ねぎ/人参/レタス	野菜ペースト	人参/冬瓜/玉ねぎ/トマト	
	煮浸し	きゅうり/トマト	煮浸し	きゅうり/トマト			
21 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(オレンジ) 育児用ミルク
	山東菜のみそ汁	山東菜/豆腐	山東菜のみそ汁	山東菜/豆腐	だし汁		
	煮物	肉/大根	煮物	肉/大根	野菜ペースト	山東菜/大根	
	煮浸し	パパイア	煮浸し	パパイア	豆腐ペースト	豆腐	
22 水	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	みそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	みそ汁	豆腐/大根/山東菜/人参	だし汁		
	魚のほくし	魚	魚のほくし煮	魚	野菜ペースト	大根/山東菜/人参/トマト	
	煮浸し	トマト/きゅうり	煮浸し	トマト/きゅうり	白身魚ペースト	魚	
23 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	きな粉ポテト 育児用ミルク
	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	冬瓜のみそ汁	冬瓜/わかめ	だし汁		
	肉じゃが	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	肉じゃが	肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ	野菜ペースト	冬瓜/じゃが芋/人参/白菜	
	煮浸し	白菜/きゅうり	煮浸し	白菜/きゅうり			
24 金	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	大根のみそ汁	大根/豆腐/わかめ	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/レタス/人参	肉と野菜の柔らか煮	肉/レタス/人参	野菜ペースト	大根/レタス/人参	
					豆腐ペースト	豆腐	
25 土	煮込みうどん	うどん/人参/白菜/肉	煮込みうどん	うどん/人参/白菜/肉	10倍粥	米(うどん)	味噌風味おじや 育児用ミルク
	煮浸し	キャベツ/人参	煮浸し	キャベツ/人参	だし汁		
	煮りんご	りんご	煮りんご	りんご	野菜ペースト	人参/白菜/キャベツ	
27 月	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	人参のみそ汁	人参/わかめ	人参のみそ汁	人参/わかめ	だし汁		
	肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	肉の柔らか煮	肉/玉ねぎ/人参	野菜ペースト	人参/玉ねぎ/トマト/きゅうり	
	白和え	ひじき/いんげん/豆腐	白和え	ひじき/いんげん/豆腐	豆腐ペースト	豆腐	
28 火	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	果物(バナナ) 育児用ミルク
	冬瓜のすまし汁	冬瓜	冬瓜のすまし汁	冬瓜	だし汁		
	魚のあん煮	魚/人参/ほうれん草	魚のあん煮	魚/人参/ほうれん草	野菜ペースト	冬瓜/人参/ほうれん草	
					白身魚ペースト	魚	
30 木	全粥~軟飯	米	全粥	米	10倍粥	米	野菜がゆ 育児用ミルク
	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	キャベツのみそ汁	キャベツ/じゃが芋	だし汁		
	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー	肉と野菜の柔らか煮	肉/ブロッコリー	野菜ペースト	キャベツ/じゃが芋/ブロッコリー	

\* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣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に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