



# 4月離乳食予定献立表



| 4月   | 昼 食  |  |  |  |  |                         | おやつ<br>午後3:00<br>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                                 |  | 舌でつぶせる柔らかいもの                             |  | ペースト状のもの                               |                         |                             |
|      | 献立   |  | 献立                                       |  | 献立                                     |                         |                             |
| 1 土  | 全粥~軟飯<br>キャベツの味噌汁<br>鶏肉と野菜の柔らかか煮<br>ヨーグルト  | 米キャベツ/じゃが<br>芋/鶏ささみ/玉ね<br>ぎ/人参/ブロッコ<br>リー/ブレンヨー<br>グルト | 全粥<br>キャベツの味噌汁<br>鶏肉と野菜の柔らかか煮<br>ヨーグルト   | 米キャベツ/じゃが<br>芋/鶏ささみ/玉ね<br>ぎ/人参/ブロッコ<br>リー/ブレンヨー<br>グルト | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/キャベツ/じゃ<br>が芋/玉ねぎ/人参  | パン粥~トースト<br>(きなこ)<br>育児用ミルク |
| 3 月  | 全粥~軟飯<br>大根汁<br>じゃが芋のおやき<br>かぼちゃの煮物        | 米/大根/わかめ/<br>じゃが/人参/玉ね<br>ぎ/鶏ささみミンチ<br>/かぼちゃ           | 全粥<br>大根汁<br>じゃが芋のおやき<br>かぼちゃの煮物         | 米/大根/わかめ/<br>じゃが/人参/玉ね<br>ぎ/鶏ささみミンチ<br>/かぼちゃ           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/大根/じゃが芋/<br>玉ねぎ/かぼちゃ  | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 4 火  | 全粥~軟飯<br>ゆい豆腐<br>肉じゃが風<br>白菜の煮浸し           | 米/ゆい豆腐/じゃ<br>が/人参/玉ねぎ/鶏<br>ささみ/白菜                      | 全粥<br>ゆい豆腐<br>肉じゃが風<br>白菜の煮浸し            | 米/ゆい豆腐/じゃ<br>が/人参/玉ねぎ/鶏<br>ささみ/白菜                      | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト        | 米/白菜/玉ねぎ/人<br>参/ゆい豆腐    | 果物<br>(バナナ)<br>育児用ミルク       |
| 5 水  | 全粥~軟飯<br>豆腐の味噌汁<br>ほうれん草と鶏肉の煮物<br>ひじきの煮物   | 米/豆腐/ほうれん<br>草/鶏ささみ/ひじ<br>き/人参                         | 全粥<br>豆腐の味噌汁<br>ほうれん草と鶏肉の煮物<br>ひじきの煮物    | 米/豆腐/ほうれん<br>草/鶏ささみ/ひじ<br>き/人参                         | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト        | 米/ほうれん草/人<br>参/コーン/豆腐   | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 6 木  | スパゲティの柔らかか煮<br>じゃが芋のスープ<br>キャベツの煮浸し        | スパゲティ/ひき<br>肉/玉ねぎ/人参/<br>ピーマン/トマト<br>/じゃが芋/キャ<br>ベツ    | 全粥<br>じゃが芋のスープ<br>鶏ささみのトマト煮<br>キャベツの煮浸し  | 米/鶏ささみ/玉<br>ねぎ/人参/ピー<br>マン/トマト/<br>じゃが芋/キャ<br>ベツ       | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/玉ねぎ/人参/<br>じゃが芋/トマト   | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 7 金  | 全粥~軟飯<br>大根の味噌汁<br>煮魚<br>野菜のやわらか煮          | 米/大根/白身魚/人<br>参/玉ねぎ/ピーマ<br>ン                           | 全粥<br>大根の味噌汁<br>煮魚<br>野菜のやわらか煮           | 米/大根/白身魚/人<br>参/玉ねぎ/ピーマ<br>ン                           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>白身魚ペースト       | 米/大根/玉ねぎ/人<br>参/白身魚     | 果物<br>(りんご~コンポート)<br>育児用ミルク |
| 8 土  | 全粥~軟飯<br>おつゆとわかめスープ<br>トマト煮<br>煮浸し         | 米/おつゆとわか<br>め/トマト/玉ねぎ/<br>人参/鶏ささみ/レ<br>タス              | 全粥<br>おつゆとわかめスープ<br>トマト煮<br>煮浸し          | 米/おつゆとわか<br>め/トマト/玉ねぎ/<br>人参/鶏ささみ/レ<br>タス              | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/トマト/玉ねぎ/<br>人参/レタス    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 10 月 | 全粥~軟飯<br>白菜の味噌汁<br>小松菜のそぼろあん<br>白和え        | 米/白菜/人参/小松<br>菜/玉ねぎ/鶏ささ<br>みミンチ/ほうれん<br>草/豆腐           | 全粥<br>白菜の味噌汁<br>小松菜のそぼろあん<br>白和え         | 米/白菜/小松菜/玉<br>ねぎ/人参/鶏ささ<br>みミンチ/ほうれん<br>草/豆腐           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト        | 米/白菜/玉ねぎ/ほ<br>うれん草/豆腐   | パン粥~トースト<br>(ジャム)<br>育児用ミルク |
| 11 火 | しらす粥<br>冬瓜スープ<br>豆腐ハンバーグ<br>煮浸し            | 米/しらす/冬瓜/豆<br>腐/鶏ささみミンチ<br>/玉ねぎ/人参/小松<br>菜/コーン         | しらす粥<br>冬瓜スープ<br>豆腐ハンバーグ<br>煮浸し          | 米/しらす/冬瓜/豆<br>腐/鶏ささみミンチ<br>/玉ねぎ/人参/小松<br>菜/コーン         | 10倍粥(しらす入り)<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト | 米/しらす/冬瓜/小<br>松菜/コーン/豆腐 | ブレンヨーグルト<br>育児用ミルク          |
| 12 水 | 全粥~軟飯<br>もやしの味噌汁<br>焼き魚(ほぐし)<br>鮓と野菜の柔らかか煮 | 米/もやし/人参/鮓<br>(白身魚)/キャベ<br>ツ/鮓                         | 全粥<br>味噌汁<br>煮魚<br>鮓と野菜の柔らかか煮            | 米/じゃが芋/人参/<br>白身魚/キャベツ/<br>鮓                           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>白身魚ペースト       | 米/じゃが芋/人参/<br>キャベツ/白身魚  | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 13 木 | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>麻婆豆腐風<br>おかか煮            | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/豆腐/人参/鶏さ<br>さみミンチ/オクラ                   | 全粥<br>野菜スープ<br>麻婆豆腐風<br>おかか煮             | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/豆腐/人参/鶏さ<br>さみミンチ/オクラ                   | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト        | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/人参/豆腐    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 14 金 | 全粥~軟飯<br>かぼちゃの味噌汁<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>ひじきの白和え  | 米/かぼちゃ/人参/<br>豚肉/玉ねぎ/ピー<br>マン/ひじき/                     | 全粥<br>かぼちゃの味噌汁<br>鶏肉と野菜の柔らかか煮<br>ひじきの白和え | 米/かぼちゃ/人参/<br>鶏ささみ/玉ねぎ/<br>ピーマン/ひじき/                   | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト                  | 米/かぼちゃ/玉ね<br>ぎ/人参       | 果物<br>(バナナ)<br>育児用ミルク       |

| 4月   | 昼食  |   |   |   |                                  |                                 | おやつ<br>午後3:00<br>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                                  |   | 舌でつぶせる柔らかいもの                                |   | ペースト状のもの                         |                                 |                             |
|      | 献立  |   | 献立  |   | 献立                               |                                 |                             |
| 15 土 | パン(米)粥~パン<br>野菜スープ<br>ほうれん草と豆腐の煮物<br>りんご(煮) | パン(米)/玉ねぎ<br>/人参/ほうれん草/<br>豆腐/りんご           | パン(米)粥~パン<br>野菜スープ<br>ほうれん草と豆腐の煮物<br>りんご(煮) | パン(米)/玉ねぎ<br>/人参/ほうれん草/<br>豆腐/りんご             | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト  | 米/玉ねぎ/人参/ほ<br>うれん草/豆腐           | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 17 月 | 全粥~軟飯<br>玉ねぎの味噌汁<br>煮物<br>トマト               | 米/玉ねぎ/じゃが<br>芋/人参/鶏ささみ/<br>トマト              | 全粥<br>玉ねぎの味噌汁<br>煮物<br>トマト                  | 米/玉ねぎ/じゃが<br>芋/人参/鶏ささみ/<br>トマト                | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/玉ねぎ/じゃが<br>芋/人参/トマト           | 焼いも(茹で)<br>育児用ミルク           |
| 18 火 | 全粥~軟飯<br>山東菜の味噌汁<br>大根のそぼろ煮<br>おかか煮         | 米/山東菜/豆腐/大<br>根/鶏ささみミンチ<br>/きゅうり            | 全粥<br>山東菜の味噌汁<br>大根のそぼろ煮<br>おかか煮            | 米/山東菜/豆腐/大<br>根/鶏ささみミンチ<br>/きゅうり              | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト  | 米/山東菜/大根/<br>きゅうり/豆腐            | 果物<br>(バナナ)<br>育児用ミルク       |
| 19 水 | 全粥~軟飯<br>イナムトッチ風<br>麺と野菜の柔らか煮               | 米/豚肉/冬瓜/麩/<br>キャベツ/玉ねぎ/<br>うり               | 全粥<br>冬瓜の味噌汁<br>麺と野菜の柔らか煮                   | 米/冬瓜/麩/キャベ<br>ツ/玉ねぎ                           | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/冬瓜/キャベツ/<br>玉ねぎ               | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 20 木 | 全粥~軟飯<br>白菜の味噌汁<br>魚と野菜のあんかけ<br>マッシュポテト     | 米/白菜/白身魚/玉<br>ねぎ/人参/ピーマ<br>ン/じゃが芋/きゅ<br>うり  | 全粥<br>白菜の味噌汁<br>魚と野菜のあんかけ<br>マッシュポテト        | 米/白菜/白身魚/玉<br>ねぎ/人参/ピーマ<br>ン/じゃが芋/きゅ<br>うり    | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>白身魚ペースト | 米/白菜/じゃが芋/<br>人参/白身魚            | ホットケーキ<br>育児用ミルク            |
| 21 金 | 全粥~軟飯<br>キャベツの味噌汁<br>ブロッコリーのそぼろ煮<br>果物      | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/コーン/ブロッ<br>コリー/ミンチ/い<br>ちご   | 全粥<br>キャベツの味噌汁<br>ブロッコリーのそぼろ煮<br>果物         | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/コーン/ブロッ<br>コリー/鶏ささみミ<br>ンチ/いちご | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/キャベツ/玉ね<br>ぎ/コーン/ブロッ<br>コリー   | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 22 土 | 煮込みうどん<br>トマトときゅうりの和え物<br>果物                | うどん/白菜/人参/<br>豚肉/トマト/きゅ<br>うり/バナナ           | うどんのくたくた煮<br>白菜の煮浸し<br>トマト<br>バナナ           | うどん/人参/鶏さ<br>さみ/白菜/トマト/<br>バナナ                | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/白菜/人参/トマ<br>ト                 | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 24 月 | 全粥~軟飯<br>大根の味噌汁<br>鶏肉と野菜の柔らか煮<br>ヨーグルト      | 米/大根/わかめ/豆<br>腐/鶏肉/レタス/人<br>参/プレーンヨーグ<br>ルト | 全粥<br>大根の味噌汁<br>鶏肉と野菜の柔らか煮<br>ヨーグルト         | 米/大根/わかめ/豆<br>腐/鶏肉/レタス/人<br>参/プレーンヨーグ<br>ルト   | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト  | 米/大根/レタス/人<br>参/豆腐              | 果物<br>(りんご~コンポート)<br>育児用ミルク |
| 25 火 | 全粥~軟飯<br>キャベツの味噌汁<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>茹で野菜   | 米/キャベツ/ブ<br>ロccoli/鶏ささ<br>み/コーン/じゃが<br>芋    | 全粥<br>キャベツの味噌汁<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>茹で野菜      | 米/キャベツ/ブ<br>ロccoli/鶏ささ<br>み/コーン/じゃが<br>芋      | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト            | 米/キャベツ/ブ<br>ロccoli/コーン<br>/じゃが芋 | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |
| 26 水 | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>豆腐と野菜のあんかけ<br>果物          | 米/玉ねぎ/人参/<br>キャベツ/ピーマン<br>/豆腐/バナナ           | 全粥~軟飯<br>野菜スープ<br>豆腐と野菜のあんかけ<br>果物          | 米/玉ねぎ/人参/<br>キャベツ/ピーマン<br>/豆腐/バナナ             | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト  | 米/キャベツ/人参/<br>玉ねぎ/豆腐            | うらごしコーンがゆ<br>育児用ミルク         |
| 27 木 | 全粥~軟飯<br>味噌汁<br>白身魚のおろし煮<br>茹で野菜            | 米/豆腐/山東菜/白<br>身魚/大根/パプリ<br>カ/きゅうり           | 全粥<br>味噌汁<br>白身魚のおろし煮<br>茹で野菜               | 米/豆腐/山東菜/白<br>身魚/大根/パプリ<br>カ/きゅうり             | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐ペースト  | 米/大根/山東菜/パ<br>プリカ/豆腐            | しらすがゆ<br>育児用ミルク             |
| 28 金 | 全粥~軟飯<br>冬瓜の味噌汁<br>豆腐の煮物<br>キャベツのお浸し        | 米/冬瓜/わかめ/豆<br>腐/人参/もやし/<br>キャベツ             | 全粥<br>冬瓜の味噌汁<br>豆腐の煮物<br>キャベツのお浸し           | 米/冬瓜/わかめ/豆<br>腐/人参/キャベツ                       | 10倍粥<br>だし汁<br>野菜ペースト<br>豆腐のペースト | 米/冬瓜/キャベツ/<br>人参/豆腐             | 野菜がゆ<br>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