



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 月	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮	米/玉ねぎ/人参/大根/じゃが芋/トマト/鶏ささみ/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮	米/玉ねぎ/人参/大根/じゃが芋/トマト/鶏ささみ/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/トマト/	果物 (いちご) 育児用ミルク
2 火	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 麻婆豆腐風 煮浸し	米/白菜/人参/豆腐/鶏ミンチ/玉ねぎ/ほうれん草	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 豆腐の煮物 煮浸し	米/白菜/人参/豆腐/玉ねぎ/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/人参/ほうれん草/豆腐	パン粥~ジャムサンド 育児用ミルク
3 水	スパゲティーの柔らか煮 キャベツスープ マッシュポテト	スパゲティー/合挽肉/玉ねぎ/人参/ピーマン/キャベツ/コーン/じゃがいも	全粥 キャベツスープ 野菜のそぼろ煮	米/キャベツ/コーン/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/ミンチ/じゃがいも	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/じゃが芋/玉ねぎ/トマト	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
4 木	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 ひじきの煮物	米/豆腐/ほうれん草/人参/鶏ささみ/ひじき/	全粥 豆腐の味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮	米/豆腐/ほうれん草/人参/鶏ささみ/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/ほうれん草/豆腐	果物 (バナナ) 育児用ミルク
5 金	全粥~軟飯 野菜スープ 麩と野菜のそぼろあん	米/玉ねぎ/人参/キャベツ/麩/鶏ささみ/ミンチ	全粥 野菜スープ 麩と野菜のそぼろあん	米/玉ねぎ/人参/キャベツ/麩/鶏ささみ/ミンチ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/キャベツ	野菜がゆ 育児用ミルク
6 土	煮込みうどん トマト 茹で野菜	うどん/白菜/人参/豚肉/トマト/きゅうり	煮込みうどん トマト 茹で野菜	うどん/白菜/人参/鶏ささみ/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
8 月	全粥~軟飯 野菜スープ 麻婆豆腐風 おかか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/豆腐/鶏ささみ/ミンチ/オクラ	全粥 野菜スープ 麻婆豆腐風 おかか煮	米/キャベツ/玉ねぎ/豆腐/鶏ささみ/ミンチ/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/豆腐	焼いも(茹で) 育児用ミルク
9 火	全粥~軟飯(しらす入り) 冬瓜汁 豆腐ハンバーグ煮 煮浸し	米/しらす/冬瓜/豆腐/鶏ささみ/ミンチ/玉ねぎ/人参/小松菜/コーン	全粥(しらす入り) 冬瓜汁 いり豆腐風 煮浸し	米/しらす/冬瓜/豆腐/鶏ささみ/ミンチ/玉ねぎ/人参/小松菜/	10倍粥(しらす入り) だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/冬瓜/人参/小松菜/豆腐	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
10 水	全粥~軟飯 そうめん汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 果物	米/そうめん/キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/鶏ささみ/バナナ	全粥 そうめん汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 果物	米/そうめん/キャベツ/玉ねぎ/人参/ピーマン/鶏ささみ/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
11 木	全粥~軟飯 ゆし豆腐 魚のほぐし煮 煮浸し	米/ゆし豆腐/鮭(白身魚)/キャベツ/人参/もやし	全粥 ゆし豆腐 魚のほぐし煮 煮浸し	米/ゆし豆腐/白身魚/キャベツ/人参/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/キャベツ/人参/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
12 金	全粥~軟飯 もやしの味噌汁 野菜と豆腐の柔らか煮 トマト	米/もやし/人参/キャベツ/豆腐/トマト	全粥 おつゆ麩の味噌汁 野菜と豆腐の柔らか煮 トマト	米/麩/人参/キャベツ/豆腐/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/トマト/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
13 土	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 おかか煮	米/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/ミンチ/大豆/ピーマン/トマト/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 おかか煮	米/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/ミンチ/大豆/ピーマン/トマト/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/k トマト/きゅうり	果物 (バナナ) 育児用ミルク
15 月	全粥~軟飯 野菜スープ 肉じゃが風	米/トマト/人参/玉ねぎ/じゃが芋/牛(鶏)肉/	全粥 野菜スープ 肉じゃが風	米/トマト/人参/玉ねぎ/じゃが芋/鶏肉/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/トマト/人参/玉ねぎ/じゃが芋	焼いも(茹で) 育児用ミルク

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 火	全粥~軟飯 山東菜の味噌汁 煮物 煮浸し	米/山東菜/豆腐/大根/鶏ささみ/人参/きゅうり	全粥 山東菜の味噌汁 煮物 煮浸し	米/山東菜/豆腐/大根/鶏ささみ/人参/きゅうり	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	プレーンヨーグルト (煮りんご入り) 育児用ミルク
17 水	全粥~軟飯 白菜の味噌汁 魚のあんかけ ポテトサラダ	米/白菜/白身魚/玉ねぎ/人参/ピーマン/じゃが芋/きゅうり	全粥 白菜の味噌汁 魚のあんかけ 煮物	米/白菜/白身魚/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 白身魚ペースト	米/白菜/玉ねぎ/じゃが芋/白身魚	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
18 木	全粥~軟飯 冬瓜の味噌汁 肉じゃが風 煮浸し	米/冬瓜/わかめ/豚肉/じゃが芋/人参/玉ねぎ/白菜	全粥 冬瓜の味噌汁 肉じゃが風 煮浸し	米/冬瓜/わかめ/鶏ささみ/じゃが芋/人参/玉ねぎ/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/じゃが芋/人参/白菜	ホットケーキ (きなこ入り) 育児用ミルク
19 金	全粥~軟飯 キャベツのスープ アロケとひき肉の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/鶏ささみ/ミニチ/いちご	全粥 キャベツのスープ アロケとひき肉の柔らか煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ブロッコリー/鶏ささみ/ミニチ/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ/ブロッコリー	野菜がゆ 育児用ミルク
20 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮 果物	パン(米)/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/ほうれん草/りんご	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 野菜と鶏肉の柔らか煮 果物	パン(米)/玉ねぎ/人参/鶏ささみ/ほうれん草/りんご	10倍粥(パン粥) だし汁 野菜ペースト	米(パン)/ほうれん草/人参/きゅうり	野菜がゆ 育児用ミルク
22 月	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/玉ねぎ/じゃが芋/鶏ささみ/ミニチ/きゅうり	全粥 野菜スープ トマト煮 煮浸し	米/冬瓜/人参/玉ねぎ/じゃが芋/鶏ささみ/ミニチ/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/冬瓜/じゃが芋/人参/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク
23 火	全粥~軟飯 豆腐の味噌汁 おろし煮 トマト和え	米/豆腐/豚肉/山東菜/人参/大根/鮭(白身魚)/トマト/しらす/パプリカ	全粥 豆腐の味噌汁 おろし煮 トマト和え	米/豆腐/山東菜/人参/大根/鮭(白身魚)/トマト/しらす/パプリカ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/山東菜/豆腐	ヒラヤチー 育児用ミルク
24 水	全粥~軟飯 大根の味噌汁 豆腐と野菜のあんこじ 茹で野菜	米/大根/豆腐/レタス/人参/きゅうり	全粥 大根の味噌汁 豆腐と野菜のあんこじ 煮浸し	米/大根/豆腐/レタス/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/レタス/きゅうり/豆腐	ホットケーキ 育児用ミルク
25 木	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 アロケの豚肉の柔らか煮 粉吹き芋	米/キャベツ/ブロッコリー/コーン/豚肉/じゃが芋/	全粥 キャベツの味噌汁 アロケの豚肉の柔らか煮 マッシュポテト	米/キャベツ/ブロッコリー/コーン/鶏ささみ/じゃが芋/	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	きなこポテト 育児用ミルク
26 金	全粥~軟飯 大根の味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/大根/玉ねぎ/白身魚/人参	全粥 大根の味噌汁 煮魚 人参の甘煮	米/大根/玉ねぎ/白身魚/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/大根/玉ねぎ/白身魚/人参	果物 (バナナ) 育児用ミルク
27 土	全粥~軟飯 キャベツの味噌汁 なすのそぼろ煮 煮浸し	米/キャベツ/かぼちゃ/なす/豚ひき肉/玉ねぎ/人参/オクラ	全粥 キャベツの味噌汁 なすのそぼろ煮 煮浸し	米/キャベツ/かぼちゃ/なす/鶏ささみ/ミニチ/玉ねぎ/人参/オクラ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/かぼちゃ/玉ねぎ	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
30 火	全粥~軟飯(しらす入り) わかめの味噌汁 豆腐の野菜あかけ ひじきの旨煮	米/しらす/わかめ/豆腐/玉ねぎ/ピーマン/人参/ひじき/いんげん	全粥(しらす入り) わかめの味噌汁 豆腐の野菜あかけ ひじきの旨煮	米/しらす/わかめ/豆腐/玉ねぎ/ピーマン/人参/ひじき/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/豆腐/かぼちゃ	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