



# 4月

## 離乳食献立表①

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや ほうれん草きざみ煮 ゆし豆腐 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 人参 ほうれん草 バナナ			(主な材料)米 ほうれん草	
3	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 キャベツ	
4	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー バナナ			(主な材料)米 しらす	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ	パン
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 いちご			(主な材料)パン	
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 なすみそ汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 なす りんご			(主な材料)米 小松菜	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 白菜つぶし煮 小松菜スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 白菜きざみ煮 小松菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 小松菜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
12	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 いちご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 白菜	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	全がゆ かぼちゃ煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ バナナ			(主な材料)米 小松菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

# 4月

## 離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋キャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)そうめん キャベツ 人参	
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 パナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参 オレンジ			(主な材料)米 大根 人参	
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテト煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 人参	
24	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 白菜ほうれん草きざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ さつま芋白菜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 さつま芋白菜煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 白菜 ほうれん草 なす 玉葱 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 白菜 ほうれん草	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 人参 キャベツ パナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 りんご			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 大根	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草つぶし煮 ブロッコリースープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ほうれん草きざみ煮 ブロッコリースープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚胡瓜煮 人参大根煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 チンゲン菜 いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
29	昭和の日(休園)				
土					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。