

4月

離乳食献立表①

| 回食 月齢 | 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) |
| 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 |
| 1 | ヨーグルト状 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 絹ごし豆腐位(つぶつぶ) 全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 | バナナ位(荒みじん切り) 軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 | 豆腐位(つぶつぶ) キャベツおじや | バナナ位(荒みじん切り) キャベツおじや |
| 月 | (主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ | | | (主な材料) 米 キャベツ | |
| 2 | 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 | 軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 | 芋おじや | 芋おじや |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 人参 白菜 大根 | | | (主な材料) 米 さつまい | |
| 3 | 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 | 煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ | ブロッコリーおじや | ブロッコリーおじや |
| 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 | | | (主な材料) 米 ブロッコリー | |
| 4 | 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 ゆし豆腐 | 軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐 | キャベツおじや | キャベツおじや |
| 木 | (主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ | | | (主な材料) 米 キャベツ | |
| 5 | 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 小松菜つぶし煮 白菜スープ | 軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 白菜みそ汁 | 白菜おじや | 白菜おじや |
| 金 | (主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 白菜 | | | (主な材料) 米 白菜 | |
| 6 | 10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁 | 野菜おじや チキンほうれん草つぶし煮 豆腐スープ | 野菜おじや チキンほうれん草煮 豆腐みそ汁 | ほうれん草おじや | ほうれん草おじや |
| 土 | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 | | | (主な材料) 米 ほうれん草 | |
| 8 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全がゆ チキン野菜つぶし煮 白菜つぶし煮 小松菜スープ | 軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 小松菜みそ汁 | 白菜おじや | 白菜おじや |
| 月 | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 小松菜 | | | (主な材料) 米 白菜 | |
| 9 | 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 | 軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 | 大根おじや | 大根おじや |
| 火 | (主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根 | | | (主な材料) 米 大根 | |
| 10 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ | 軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ | 芋おじや | 芋おじや |
| 水 | (主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 | | | (主な材料) 米 さつまい | |
| 11 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ | 軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 豆腐スープ | 人参おじや | 人参おじや |
| 木 | (主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ブロッコリー | | | (主な材料) 米 人参 | |
| 12 | 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 全がゆ チキンポテトつぶし煮 野菜つぶし煮 すまし汁 | 軟飯 チキンポテト煮 野菜煮 すまし汁 | キャベツおじや | キャベツおじや |
| 金 | (主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 キャベツ 小松菜 | | | (主な材料) 米 キャベツ | |
| 13 | 10倍がゆ 大根すり流し すまし汁 | 全がゆ 大根そぼろつぶし煮 豆腐スープ | 軟飯 大根そぼろ煮 豆腐みそ汁 | 芋おじや | 芋おじや |
| 土 | (主な材料) 米 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 | | | (主な材料) 米 さつまい | |

※ 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） | |
|-------|-----------------------------------|---|--|--------------------------------|----------------------------|
| 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） |
| 15 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ | 軟飯 チキンさざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 | 全がゆ 人参ポテトつぶし煮 白菜スープ | 軟飯 人参ポテト煮 白菜スープ |
| 月 | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 白菜 | | | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 白菜 | |
| 16 | 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 | 人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 | 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 | | | (主な材料) 米 人参 大根 小松菜 | |
| 17 | 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 | 軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁 | 煮込み野菜うどん すまし汁 | 煮込み野菜うどん すまし汁 |
| 水 | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 | | | (主な材料) うどん 人参 キャベツ | |
| 18 | 10倍がゆ ポテトペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ | 軟飯 白身魚煮 野菜ポテトつぶし煮 ほうれん草みそ汁 | 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 |
| 木 | (主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ブロッコリー ほうれん草 | | | (主な材料) パン ヨーグルト トマト | |
| 19 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ | 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 豆腐 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー キャベツ | | | (主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱 | |
| 20 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 | 煮込み野菜うどん 胡瓜さざみ煮 ゆし豆腐 | しらすおじや | しらすおじや |
| 土 | (主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 | | | (主な材料) 米 しらす | |
| 22 | 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 | 軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 | 全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 小松菜スープ | 軟飯 人参さつま芋煮 小松菜スープ |
| 月 | (主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 | | | (主な材料) 米 さつま芋 人参 小松菜 | |
| 23 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 白身魚煮 人参大根煮 キャベツスープ | 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 白身魚 人参 大根 キャベツ | | | (主な材料) うどん 人参 キャベツ ほうれん草 | |
| 24 | 10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 | 全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ | 軟飯 チキン野菜さざみ煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ | 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 |
| 水 | (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 | | | (主な材料) 米 かぼちゃ 玉葱 | |
| 25 | 10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁 | パンがゆ チキンかぼちゃつぶし煮 ブロッコリーしらすつぶし煮 玉葱スープ | パン チキンかぼちゃ煮 ブロッコリーしらす煮 玉葱スープ | 全がゆ 人参ポテトつぶし煮 ブロッコリースープ | 軟飯 人参ポテト煮 ブロッコリースープ |
| 木 | (主な材料) パン 鶏肉 しらす かぼちゃ ブロッコリー 玉葱 | | | (主な材料) 米 じゃが芋 人参 ブロッコリー | |
| 26 | 10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 | 人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱つぶし煮 豆腐スープ | 人参おじや 白身魚煮 ほうれん草玉葱煮 豆腐スープ | 全がゆ 人参大根つぶし煮 玉葱スープ | 軟飯 人参大根煮 玉葱スープ |
| 金 | (主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱 | | | (主な材料) 米 人参 大根 玉葱 | |
| 27 | 10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁 | 煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ | 煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ | 人参おじや | 人参おじや |
| 土 | (主な材料) うどん さつま芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ | | | (主な材料) 米 人参 | |
| 29 | 昭和の日（休園） | | | | |
| 月 | | | | | |
| 30 | 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 キャベツつぶし煮 すまし汁 | 軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツさざみ煮 すまし汁 | 全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ | 軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ |
| 火 | (主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ | | | (主な材料) 米 人参 ブロッコリー キャベツ | |

※ 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。