

# 4月 離乳食献立表

- ★ 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、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和3年

【 NO 1 】

作成栄養士 仲田栄子

| 回数 |   | 1回食 (午前)                              |  |   |  | 2回食 (午後)                     |                              |                         |
|----|---|---------------------------------------|--|---|--|------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| 月令 |   | 離乳初期                                  | 離乳中期                                       | 離乳後期  | 主な材料   | 離乳中期                         | 離乳後期                         | 主な材料                    |
|    |   | 5・6ヶ月頃                                | 7・8ヶ月頃                                     | 9・10・11ヶ月頃                                    |  | 7・8ヶ月頃                       | 9・10・11ヶ月頃                   |                         |
| 形態 |   | なめらかにすりつぶした状態<br>プレーンヨーグルト状<br>(ごっくん) | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ)               | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ)                  |  | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ) | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ) |                         |
| 1  | 木 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>キャベツペースト              | 全がゆ<br>豆腐のトロトロ煮<br>そうめんトロトロスープ りんご         | 全がゆ→軟飯<br>焼き豆腐の野菜あんかけ<br>そうめんトロトロスープ りんご      | 米 そうめん 食パン<br>キャベツ 人参プロッコリー 玉ねぎ<br>ほうれん草 豆腐  | パン粥<br>すまし汁                  | スティックトースト<br>すまし汁            | 食パン キャベツ 人参             |
| 2  | 金 | 10倍がゆ (とろとろ)                          | 全がゆ<br>野菜の柔らか煮<br>オレンジ<br>キャベツのすまし汁        | 全がゆ→軟飯<br>野菜の柔らか煮<br>すまし汁 オレンジ                | 米 じゃが芋 バター<br>玉ねぎ 人参 ネーブル 鶏ささみ               | おやき<br>すまし汁                  | おやき<br>すまし汁                  | じゃが芋 バター 南瓜<br>キャベツ     |
| 3  | 土 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>白菜のトロトロ煮              | 全がゆ<br>鶏肉と白菜の柔らか煮<br>バナナ<br>そうめんトロトロスープ    | 全がゆ→軟飯<br>鶏肉と白菜の柔らか煮<br>バナナ<br>そうめんトロトロスープ    | 米 そうめん 白菜 人参<br>ピーマン バナナ<br>小松菜 鶏ささみ         | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 小松菜 人参<br>白菜          |
| 5  | 月 | 10倍がゆ (とろとろ)                          | 全がゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>冬瓜のみそ汁 オレンジ            | 全がゆ→軟飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>冬瓜のみそ汁 オレンジ              | 米 そうめん 人参<br>冬瓜 ネーブル ほうれん草<br>豆腐 鶏ささみ        | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | 米 そうめん 玉ねぎ<br>人参 ほうれん草  |
| 6  | 火 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>青菜ペースト                | 全がゆ<br>豆腐と鶏肉のそぼろ煮<br>すまし汁 みかん              | 全がゆ→軟飯<br>豆腐と鶏肉のそぼろ煮<br>すまし汁 みかん              | 米 人参 大根 ほうれん草<br>玉ねぎ みかん 鶏ひき肉<br>豆腐          | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 人参 ほうれん草<br>大根        |
| 7  | 水 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>青菜ペースト                | 全がゆ<br>白身魚のみどりあんかけ<br>すまし汁<br>バナナ          | 全がゆ→軟飯<br>白身魚のみどりあんかけ<br>すまし汁 バナナ             | 米 チンゲン菜 トマト<br>りんご キャベツ<br>白身魚 プロッコリー        | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 人参 チンゲン菜<br>プロッコリー    |
| 8  | 木 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>ポテトのペースト              | 全がゆ<br>じゃがバーグ(離乳)<br>トマトのトロトロ煮<br>すまし汁 バナナ | 全がゆ→軟飯<br>じゃがバーグ(離乳)<br>トマトのトロトロ煮<br>すまし汁 バナナ | 鶏・豚挽き肉 米<br>じゃが芋 油 トマト<br>レタス ほうれん草<br>バナナ   | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | おじや<br>そうめんトロトロスープ           | 米 キャベツ 人参<br>ほうれん草 そうめん |
| 9  | 金 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>冬瓜ペースト                | 全がゆ<br>魚のみみじあんかけ<br>すまし汁 りんご               | 全がゆ→軟飯<br>魚のみみじあんかけ<br>すまし汁 りんご               | 鮭 絹ごし豆腐 米<br>食パン 玉ねぎ 人参<br>もやし冬瓜 りんご         | パン粥<br>もやしのすまし汁              | スティックトースト<br>キャベツのすまし汁       | 食パン もやし 人参<br>おつゆ麩      |
| 10 | 土 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>人参ペースト                | 全がゆ<br>鶏肉のそぼろ煮<br>すまし汁 バナナ                 | 全がゆ→軟飯<br>鶏肉のそぼろ煮<br>すまし汁 バナナ                 | 鶏ひき肉 米 マカロ<br>ニ 人参 インゲン<br>ほうれん草 バナナ         | おじや<br>マカロニトロトロスープ           | おじや<br>マカロニトロトロスープ           | 米 人参 ほうれん草<br>マカロニ      |
| 12 | 月 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>人参ペースト                | 全がゆ<br>鶏肉の柔らか煮<br>すまし汁 みかん<br>さつま芋ミルクマッシュ  | 全がゆ→軟飯<br>鶏肉の柔らか煮<br>すまし汁 みかん<br>さつま芋ミルクマッシュ  | 鶏ささみ 米 おつゆ<br>麩 キャベツ 人参 小<br>松菜 みかん さつま<br>芋 | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 人参 玉ねぎ<br>さつま芋 おつゆ麩   |
| 13 | 火 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>ポテトペースト               | 全がゆ<br>鮭のクリーム煮<br>ポテトそぼろ煮<br>すまし汁 りんご      | 全がゆ→軟飯<br>鮭のクリーム煮 焼き野菜<br>すまし汁 りんご            | 鮭 じゃが芋 バター<br>白菜 ほうれん草<br>人参<br>キャベツりんご      | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 人参 白菜 玉<br>ねぎ         |
| 14 | 水 | 10倍がゆ (とろとろ)<br>かぼちゃペースト              | 全がゆ<br>鶏肉のそぼろ煮<br>南瓜の甘煮<br>すまし汁 オレンジ       | 全がゆ→軟飯<br>鶏肉のそぼろ煮<br>南瓜の甘煮 すまし汁<br>オレンジ       | 鶏ひき肉 米 人参<br>南瓜 小松菜 大<br>根 オレンジ              | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁                  | 米 小松菜<br>玉ねぎ 南瓜         |
| 15 | 木 | お弁当会                                  |  |   |  | お米のせんべい<br>ヨーグルト(プレーン)       | お米のせんべい<br>ヨーグルト(プレーン)       | せんべい<br>プレーンヨーグルト       |

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

| 回数 |                                       | 1 回食 (午前)         |   |   |  | 2 回食 (午後)                    |                   |                              |      |
|----|---------------------------------------|-------------------|---|---|--|------------------------------|-------------------|------------------------------|------|
| 月令 | 離乳初期                                  |                   | 離乳中期                                    |   | 離乳後期   | 離乳中期                         |                   | 離乳後期                         | 主な材料 |
|    | 5・6ヶ月頃                                |                   | 7・8ヶ月頃                                  |   | 9・10・11ヶ月頃   | 7・8ヶ月頃                       |                   | 9・10・11ヶ月頃                   |      |
| 形態 | なめらかにすりつぶした状態<br>プレーンヨーグルト状<br>(ごっくん) |                   | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ)            |   | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ)                       | 舌でつぶせる固さ<br>絹ごし豆腐位<br>(もぐもぐ) |                   | 歯ぐきでつぶせる固さ<br>バナナ位<br>(かみかみ) | 主な材料 |
| 16 | 金                                     | つぶしかゆ<br>ポテトペースト  | 全がゆ<br>野菜の柔らか炒め<br>ポテトそぼろ煮<br>すまし汁 バナナ  | 全がゆ→軟飯<br>野菜の柔らか炒め<br>焼き野菜<br>すまし汁 バナナ    | 鶏ひき肉 シラス 米<br>じゃが芋 ナス ピー<br>マン 人参 バナナ<br>ほうれん草 トマト | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 トマト 玉ねぎ<br>キャベツ 人参         |      |
| 17 | 土                                     | つぶしかゆ<br>人参ペースト   | 全がゆ<br>豆腐と野菜そぼろ煮<br>そうめんスープ バナナ         | 全がゆ→軟飯<br>豚肉と野菜そぼろ煮<br>そうめんスープ バナナ        | 鶏・豚肉 米 そうめ<br>ん 人参 もやし 白<br>菜 ピーマン<br>バナナ          | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 人参 ピーマン<br>白菜              |      |
| 19 | 月                                     | つぶしかゆ<br>人参ペースト   | 全がゆ<br>鮭のもみじあんかけ<br>すまし汁 りんご            | 全がゆ→軟飯<br>鮭のもみじあんかけ<br>すまし汁 りんご           | 鮭 米 人参 玉ね<br>ぎ もやし レタス<br>ほうれん草 南瓜 り<br>んご         | おじや<br>南瓜のミルクマッシュ            | おじや<br>南瓜のミルクマッシュ | 米 人参 もやし<br>南瓜               |      |
| 20 | 火                                     | つぶしかゆ<br>豆腐のペースト  | 全がゆ<br>豆腐団子の野菜あんかけ<br>すまし汁 りんご          | 全がゆ→軟飯<br>豆腐団子の野菜あんかけ<br>すまし汁 りんご         | 鶏ひき肉 豆腐 米<br>人参 大根 インゲ<br>ン 白菜<br>りんご              | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 白菜 人参 玉<br>ねぎ              |      |
| 21 | 水                                     | つぶしかゆ<br>青菜ペースト   | 全がゆ<br>鶏肉と野菜の柔らか煮<br>すまし汁 オレンジ          | 全がゆ→軟飯<br>豚肉と野菜の柔らか煮<br>すまし汁 オレンジ         | 鶏・豚肉 シラス<br>じゃが芋 そうめん<br>玉ねぎ 人参<br>ほうれん草 オレンジ      | おじや<br>そうめんトトロスープ            | おじや<br>そうめんトトロスープ | 米 人参 シラス そ<br>うめん 玉ねぎ        |      |
| 22 | 木                                     | つぶしかゆ<br>人参ペースト   | 全がゆ<br>魚のもみじおろし煮<br>すまし汁 りんご            | 全がゆ→軟飯<br>魚のもみじおろし煮<br>すまし汁 りんご           | 白身魚 米 さつま<br>芋 バター 大根<br>人参 あおさ 玉ね<br>ぎ ほうれん草      | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 人参 ほうれん<br>草 大根            |      |
| 23 | 金                                     | つぶしかゆ<br>人参ペースト   | 全がゆ<br>豆腐団子の野菜あんかけ<br>すまし汁 りんご          | 全がゆ→軟飯<br>豆腐団子の野菜あんかけ<br>すまし汁 りんご         | 豆腐 鶏ひき肉 米<br>おつゆ麩 玉ねぎ<br>人参 大根 南瓜<br>りんご           | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 玉ねぎ 人参<br>もやし              |      |
| 24 | 土                                     | つぶしかゆ<br>キャベツペースト | 柔らかうどん<br>もやしの柔らか煮<br>バナナ               | 柔らかうどん<br>もやしの柔らか煮<br>バナナ                 | 豚肉 米 うどん 大<br>根 ほうれん草<br>人参 キャベツ バナ<br>ナ           | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 人参 キャベツ<br>ほうれん草           |      |
| 26 | 月                                     | つぶしかゆ<br>キャベツペースト | 全がゆ<br>鶏肉のトマト煮<br>すまし汁 バナナ              | 全がゆ→軟飯<br>鶏肉のトマト煮<br>すまし汁 バナナ             | 鶏肉 米 じゃが芋<br>玉ねぎ レタス 人<br>参 小松菜 ほうれ<br>ん草 バナナ      | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 レタス 人参<br>じゃが芋 ほうれん草       |      |
| 27 | 火                                     | つぶしかゆ<br>人参ペースト   | 全がゆ<br>魚の野菜あんかけ<br>すまし汁 りんご             | 全がゆ→軟飯<br>魚の野菜あんかけ<br>すまし汁 りんご            | 白身魚 米 じゃが<br>芋 小松菜 玉ねぎ<br>人参 りんご                   | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 小松菜 人参<br>じゃが芋             |      |
| 28 | 水                                     | つぶしかゆ<br>人参ペースト   | 全がゆ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>そうめんトトロスープ オレン<br>ジ | 全がゆ→軟飯<br>豆腐の野菜あんかけ<br>そうめんトトロスープ<br>オレンジ | 豆腐 シラス 米 バ<br>ター ブロッコリー 人<br>参 白菜 ほうれん<br>草 オレンジ   | おじや<br>すまし汁                  | おじや<br>すまし汁       | 米 シラス 白菜 ほう<br>れん草 ブロッコリー    |      |
| 29 | 木                                     | 昭和の日              |   |   |  |                              |                   |                              |      |
| 30 | 金                                     | つぶしかゆ<br>青菜ペースト   | 全がゆ<br>ササミのそぼろ煮<br>すまし汁 オレンジ            | 全がゆ→軟飯<br>ササミの柔らか煮<br>すまし汁 オレンジ           | 鶏ささみ 豆腐 米<br>食パン 人参 小松<br>菜 キャベツ ワカメ<br>オレンジ       | パン粥<br>すまし汁                  | スティックトースト<br>すまし汁 | 食パン 小松菜 玉<br>ねぎ ワカメ          |      |