

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4年

【NO1】

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 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
1	金	つぶしかゆ ブロッコリーペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ キャベツのすまし汁 オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ キャベツのすまし汁 オレンジ	米 絹ごし豆腐 プ ロコリー 人参 キャベツ ネーブル	おやき すまし汁	おやき すまし汁	じゃが芋 無塩バ ター 南瓜 キャベツ
2	土	つぶしかゆ 白菜のトロトロ煮	おかゆ 鶏肉と白菜の柔らか煮 そうめんトロトロスープ バナナ	おかゆ 鶏肉と白菜の柔らか煮 そうめんトロトロスープ バナナ	米 鶏サミ 白菜 人参 玉ねぎ そう めん しらす干し バ ナナ	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 小松菜 人参 白菜
4	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜のすまし汁 オレンジ	米 鶏サミ肉 人参 南瓜 白菜 ｱﾝｶﾞﾝ 菜 ネーブル	おじゃ そうめんトロトロスープ おやき	おじゃ そうめんトロトロスープ おやき	米 南瓜 人参 そ うめん ほうれん草 じゃが芋 無塩バ ター
5	火	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 白身魚 トマト 玉ねぎ 人参 冬瓜 小松菜 みかん	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 人参 小松菜 ほうれん草 大根
6	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ	米 鶏サミ肉 ピー マン 玉ねぎ ｱﾝｶﾞﾝ 菜 白菜 バナナ	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 ｱﾝｶﾞﾝ菜 白菜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ コーン
7	木	つぶしかゆ さつま芋のペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 鶏サミ肉 そうめん 人参 ほうれ ん草 ネーブル	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 ほうれん草 人 参 さつま芋 玉ね ぎ グリンピース
8	金	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 魚のトマト煮 すまし汁 りんご	おかゆ 魚のトマト煮 すまし汁 りんご	米 ツナ水煮缶 玉 ねぎ トマト 人参 小松菜 りんご	パン粥 もやしのすまし汁	スティックトースト キャベツのすまし汁	食パン もやし 人 参 おつゆ麩
9	土	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏サミ肉 人参 ｲﾝｶﾞﾝ ほうれん草 おつゆ麩 バナナ	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 人参 玉ねぎ ほうれん草
11	月	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 みかん	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 みかん	米 鶏サミ キャベツ 人参 小松菜 人参 みかん	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 人参 さつま芋 小松菜 玉ねぎ お つゆ麩
12	火	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 豆腐団子の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐団子の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 玉 ねぎ 鶏サミ肉 人参 大根 りんご	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 人参 玉ねぎ 白菜
13	水	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏サミ肉 人参 玉ねぎ ｱﾝｶﾞﾝ菜 ネーブル	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 ｱﾝｶﾞﾝ菜 しらす 干し 玉ねぎ 南瓜
14	木	つぶしかゆ 豆腐のペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 人参 玉ねぎ 冬瓜 あお さ りんご	パン粥(きな粉) 人参のすまし汁	スティックトースト 人参のすまし汁	食パン きな粉(中 期のみ) 人参 玉 ねぎ
15	金	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 野菜のトロトロ煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 野菜のトロトロ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏サミ肉 玉ねぎ 南瓜 玉ねぎ 絹ごし 豆腐 小松菜 バナナ	おじゃ すまし汁	おじゃ すまし汁	米 トマト 玉ねぎ キャベツ 人参

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 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	主な材料
16	土	つぶしかゆ 大根ペースト	おかゆ 豆腐と野菜そぼろ煮 柔らかうどん バナナ	おかゆ 豆腐と野菜そぼろ煮 柔らかうどん バナナ	米 絹ごし豆腐 人 参 小松菜 うどん 大根 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 大根 人参 南 瓜	
18	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鮭のみみじあんかけ すまし汁 オレンジ	おかゆ 鮭のみみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 鮭 人参 玉ね ぎ レタス ほうれん 草 ネーブル	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 そうめん キャベツ もやし	
19	火	つぶしかゆ 豆腐のペースト	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 りんご	米 鶏レバー肉 白菜 人参 玉ねぎ キャ ベツ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋	
20	水	お弁当会				お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)	お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)	お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)	
21	木	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 絹ごし豆腐 人 参 しらす 玉ねぎ あおさ 白菜 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ブロッコ ーレタス トマト 白菜	
22	金	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	おかゆ ツナと野菜のそぼろ煮 そうめんトトロスープ オレンジ	米 ツナ水煮缶 玉 ねぎ 人参 そうめん 小松菜 ネーブル	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 南瓜 人参	
23	土	つぶしかゆ 白菜ペースト	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米 鶏レバー肉 白菜 人参 小松菜 沖 縄豆腐 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 人参 ほ うれん草	
25	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	おかゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	おかゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ガサ 鶏レバー肉(後 期のみ) ホールトマト缶 人参 小松菜 玉ねぎ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 ほうれん草 南瓜	
26	火	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐(離乳) りんご	おかゆ 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐(離乳) りんご	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ゆし豆腐 ほ うれん草 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ほうれん草 人 参 なす 南瓜	
27	水	つぶしかゆ 人参ペースト	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そうめんトトロスープ オレンジ	米 沖縄豆腐 ブ ロッコ 人参 そうめ ん 人参 小松菜 しらす干し ネーブル	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 白菜 ブロッコ	
28	木	つぶしかゆ 豆腐ペースト	おかゆ ササミのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	おかゆ ササミの柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ガサ 玉ねぎ 人参 キャベツ 絹 ごし豆腐 ネーブル	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン ほうれん草 玉ねぎ	
30	土	つぶしかゆ トマトペースト	おかゆ 豆腐と野菜そぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	おかゆ 豆腐と野菜そぼろ煮 そうめんトトロスープ バナナ	米 沖縄豆腐 人 参 玉ねぎ そうめん ほうれん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 南瓜 人参	