

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5年度

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数	1回食 (午前)				2回食 (午後)			
	離乳初期 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	
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	土	新年度準備(休園)						
3	月	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 白菜のすまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の柔らか煮 白菜のすまし汁 オレンジ	米 沖繩豆腐 人参 南瓜 白菜 ほうれん草 オレンジ	おじや そうめんトトロスープ マッシュポテト	おじや そうめんトトロスープ おやき	米 南瓜 人参 そうめん 人参 ほうれん草 じゃが芋 無塩バター(後期のみ)
4	火	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 白身魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 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	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プロシアン ほうれん草 大根
5	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 ビーマン 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 チンゲン菜 白菜 プロシアン しらす干し
6	木	つぶしかゆ さつま芋のペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ オレンジ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ オレンジ そうめんトトロスープ	米 沖繩豆腐 鶏レバー 肉 人参 そうめん 人参 ほうれん草 オレンジ	おじや すまし汁	おじや 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
7	金	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ ツナ煮のトマト煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 ツナ煮のトマト煮 すまし汁 りんご	米 ツナ煮缶 玉ねぎ トマト 人参 小松菜 りんご	パン粥 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 キャベツ 人参 おつゆ麩
8	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏レバー 人参 インゲン 玉ねぎ ほうれん草 おつゆ麩 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 玉ねぎ ほうれん草
10	月	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 沖繩豆腐 しらす 干し 白菜 人参 小松菜 人参 みかん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 さつま芋 冬瓜 玉ねぎ おつゆ麩
11	火	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 魚の野菜あんかけ ゆし豆腐(離乳) りんご	全がゆ→軟飯 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 さつま芋ミルクマッシュ	おじや すまし汁 さつま芋ミルクマッシュ	米 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋
12	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 チンゲン菜 しらす 干し 玉ねぎ 南瓜
13	木	つぶしかゆ 豆腐のペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 白身魚 人参 ほうれん草 冬瓜 あおさ りんご	パン粥(きな粉) 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
14	金	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 クリームスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 クリームスープ バナナ	米 沖繩豆腐 玉ねぎ キャベツ コーン クリーム 小松菜 バナナ	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 トマト しらす干し そうめん 人参 ほうれん草
15	土	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ 豆腐と野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 沖繩豆腐 玉ねぎ プロシアン 人参 しらす 干し ほうれん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プロシアン 南瓜

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和5年度

【 NO 2 】

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)		
17	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉のトマト煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒナ肉 ホール トマト 玉ねぎ 小松菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロウリ- 人参 南 瓜 ほうれん草	
18	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 鮭とポテトトロ煮 クリームスープ りんご	全がゆ→軟飯 鮭とポテトトロ煮 クリームスープ りんご	米 鮭 じゃが芋 人参 ほうれん草 コーンクリーム 玉ねぎ りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 プロウリ- じゃが芋 人参	
19	水	お弁当会					おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 プロウリ- しらす 干し そうめん 人参 玉ねぎ
20	木	つぶしかゆ 豆腐のペースト	全がゆ 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉の柔らか煮 すまし汁 バナナ	米 鶏ヒナ肉 白菜 人 参 玉ねぎ キャベツ ホールトマト バナナ	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 人 参	
21	金	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮缶 ピーマ 人参 プロウリ- しらす 干し オレンジ	パン粥(きな粉) すまし汁	パン粥(きな粉) すまし汁	食パン きな粉 南 瓜 人参	
22	土	つぶしかゆ さつまいペースト	全がゆ お芋のトロトロ煮 豆腐のすまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 お芋のトロトロ煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米 さつまい 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 人参 プロウリ- ほうれん草 大根	
24	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 ほう れん草 オレンジ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 人参 もやし そ うめん キャベツ	
25	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐団子のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐団子の野菜あんかけ すまし汁 りんご	米 沖縄豆腐 鶏ヒ ナ肉 玉ねぎ 人参 大根 りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン 白菜 さつまい	
26	水	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 オレンジ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ オレンジ そうめんトロトロスープ	米 沖縄豆腐 人 参 そうめん プロウ リ- 小松菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 小松菜 人参 白菜 プロウリ-	
27	木	つぶしかゆ 豆腐ペースト	全がゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏ヒナ肉 玉ねぎ 人参 白菜 プロウ リ- オレンジ	パン粥 すまし汁	パン粥 すまし汁	食パン ほうれん草 絹ごし豆腐	
28	金	つぶしかゆ トマトペースト	全がゆ 豆腐と野菜そぼろ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜そぼろ煮 そうめんトロトロスープ バナナ	米 沖縄豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 そ うめん 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	
29	土	昭和の日(休園)							

