



4月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
1	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
2	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
4	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり にんじん	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 にんじん・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
5	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
6	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ わかめ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
8	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ なめこ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	みかん	みかん
9	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも こまつな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	磯粥	米・青のり
10	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも しめじ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
11	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜 こまつな	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん
12	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ チンゲン菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
13	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
15	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





4月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
16	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり えのき	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 えのき・味噌	みかん	みかん
17	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
18	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
19	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さつまいも しめじ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さつまいも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
20	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー わかめ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
22	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも こまつな	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	和風粥	米・かつお節
23	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん 白菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・だいこん・醤油・砂糖 白菜・味噌	しらす粥	米・しらす
24	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
25	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
26	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲン菜	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
27	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ チンゲン菜	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
29	月	祝日＜昭和の日＞							
30	金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3～4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



