



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	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
2	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ ほうれん草	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	にんじん煮	にんじん
3	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ しめじ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	うどん	うどん・こまつな
4	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも チンゲンサイ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
5	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも
7	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん なめこ	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・にんじん・醤油・砂糖 なめこ・味噌	だいこん煮	だいこん
8	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす
9	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり えのき	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 えのき・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
10	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ こまつな	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
11	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
12	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも しめじ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	うどん	うどん・こまつな
14	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも チンゲンサイ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	和風粥	米・かつお節
15	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー ほうれん草	だいこん煮	だいこん	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	だいこん煮	だいこん

※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	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・はくさい こまつな	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・はくさい・醤油・砂糖 こまつな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
17	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり しめじ	磯粥	米・あおのり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 しめじ・味噌	磯粥	米・あおのり
18	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん なめこ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 なめこ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
19	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん わかめ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さといも煮	さといも
21	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さつまいも ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さつまいも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
22	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー えのき	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 えのき・味噌	みかん	みかん
23	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ こまつな	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
24	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	しらす粥	米・しらす	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	しらす粥	米・しらす
25	金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・はくさい チンゲンサイ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・はくさい・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	さといも煮	さといも
26	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな
28	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん
29	火	祝日＜昭和の日＞							
30	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ チンゲンサイ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	みかん	みかん

※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。



