



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

※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	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも しめじ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	磯粥	米・青のり
17	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ キャベツ	ブロッコリー煮	ブロッコリー	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	ブロッコリー煮	ブロッコリー 醤油・砂糖
18	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり ほうれん草	うどん	うどん・チンゲンサイ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・チンゲンサイ
20	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぶ かぶの葉	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	みかん	みかん
21	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ なめこ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
22	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー こまつな	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 こまつな・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
23	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	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	和風粥	米・かつお節
24	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・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 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	うどん	うどん・こまつな
25	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・だいこん 水菜	さつまいも粥	米・さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・だいこん・醤油・砂糖 水菜・味噌	さつまいも粥	米・さつまいも
27	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	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	きなこ粥	米・きなこ
28	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり わかめ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 わかめ・味噌	みかん	みかん
29	水	昭和の日							
30	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ えのき	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・玉ねぎ・醤油・砂糖 えのき・味噌	食パン	食パン（角切り）

※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。



