



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 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
2 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれん草	キャベツ粥	米・キャベツ 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ 青のり
3 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 小松菜	うどん	うどん・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	うどん	うどん・かつお節 醤油・砂糖
5 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん キャベツ	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
6 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも たまねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
7 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ にんじん	こまつな粥	米・こまつな かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 にんじん・味噌	こまつな粥	米・こまつな かつお節
8 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん わかめ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
9 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ キャベツ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
10 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも にんじん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
12 月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
13 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	うどん	うどん・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・にんじん 醤油・砂糖
14 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー 小松菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 小松菜・味噌	和風粥	米・かつお節
15 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん とうふ	みぞれ粥	米・だいこん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 とうふ・味噌	みぞれ粥	米・だいこん 青のり

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくト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 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ たまねぎ	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節
17 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり チンゲン菜	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
19 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも 小松菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	和風粥	米・かつお節
20 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも キャベツ	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	ほうれん草粥	米・ほうれん草 かつお節
21 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ たまねぎ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
22 木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
23 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん 豆腐	みぞれ粥	米・だいこん かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 豆腐・味噌	みぞれ粥	米・だいこん かつお節
24 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも 小松菜	キャベツ粥	米・キャベツ 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ 青のり
26 月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ わかめ	にんじん粥	米・にんじん かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん かつお節
27 火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜 たまねぎ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜・醤油・砂糖 たまねぎ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
28 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ かぶの葉	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
29 木	祝日 <昭和の日>							
30 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー にんじん	こまつな粥	米・小松菜 かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	こまつな粥	米・小松菜 かつお節

※ 中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくト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。

