



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	土	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ チンゲン菜	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
3	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも にんじん	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 にんじん・味噌	うどん	うどん・ほうれん草
4	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー 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・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
5	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり 玉ねぎ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	しらす粥	米・しらす
6	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん えのき	こまつな粥	米・こまつな かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・醤油・砂糖 えのき・味噌	こまつな粥	米・こまつな かつお節
7	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ ほうれん草	にんじん煮	にんじん	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	にんじん煮	にんじん
8	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲン菜	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	さつまいも煮	さつまいも
10	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ わかめ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・玉ねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	磯粥	米・青のり
11	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも こまつな	きなこ粥	米・きな粉	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	きなこ粥	米・きな粉
12	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
13	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー 玉ねぎ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	さといも煮	さといも
14	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ えのき	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 えのき・味噌	にんじん煮	にんじん
15	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・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
17	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも
18	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり なめこ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 なめこ・味噌	みかん	みかん
19	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 玉ねぎ	きなこ粥	米・きな粉	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	きなこ粥	米・きな粉
20	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	ブロッコリー煮	ブロッコリー	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	ブロッコリー煮	ブロッコリー
21	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ チンゲン菜	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	しらす粥	米・しらす
22	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん にんじん	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 にんじん・味噌	うどん	うどん・ほうれん草
24	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー こまつな	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん煮	にんじん
25	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも 玉ねぎ	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
26	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり
27	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さつまいも煮	さつまいも
28	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・かぼちゃ こまつな	りんごのコンポート	りんご	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	りんごのコンポート	りんご
祝日〈昭和の日〉									

※ 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。

