

4月 離乳食献立表



- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

令和7年度

【NO1】

作成栄養士仲田栄子

回数		1回食（午前）				2回食（午後）		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 (ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 (もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 (かみかみ)	
1	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 みかん	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	米 木綿豆腐 人参 玉ねぎ白菜 小松菜 みかん	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン ビーマン 人参 おつゆ麩
2	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚ののり煮 バナナ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 魚ののり煮 バナナ そうめんトロトロスープ	米 白身魚 ㊦㊧㊨ りー 玉ねぎ そうめん れん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 れん草 玉ねぎ 南瓜
3	木	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 トマトのおろし和え	米 玉ねぎ 小松菜 白菜 ほうれん草 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 木綿豆腐 インゲン
4	金	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 玉ねぎ ㊦㊧㊨ りー 人参 小松菜 木綿豆腐 オレンジ	おじや すまし汁	おじや キャベツのすまし汁	米 ほうれん草 人参 キャベツ おつゆ 麩
5	土	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ ㊦入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ㊦入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ㊦水煮 レタス 玉ねぎ 人参ほうれ ん草 おつゆ麩 バナ ナ	さつま芋ミルクマッシュ すまし汁	さつま芋ミルクマッシュ すまし汁	さつま芋 きな粉 人参 ほうれん草
7	月	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ ㊦入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ㊦入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ㊦水煮 インゲン 玉ねぎ 小松菜 大 根 人参 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン ㊦㊧㊨りー 玉ねぎ お つゆ麩
8	火	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 ㊦㊧㊨りー 人参 トマト 小松菜 玉ねぎ おつゆ麩 バナ ナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 もやし キャベツ 南瓜
9	水	つぶしかゆ 白菜ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 絹ごし豆腐 人参 ビーマン 白菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ㊦㊧㊨りー 人参 南瓜 玉ねぎ
10	木	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ 魚のトロトロ煮 オレンジ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 魚のトロトロ煮 オレンジ そうめんトロトロスープ	米 白身魚 人参 じゃ が芋 そうめん 小松菜 オレンジ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン ㊦㊧㊨りー 玉ねぎ
11	金	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 木綿豆腐 鶏レ バー 玉ねぎ インゲン りんご キャベツ おつ ゆ麩	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ㊦㊧㊨りー キャベ ツ 玉ねぎ 人参 ほう れん草
12	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐と野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 (後期 は豚レバー) 玉ねぎ ㊦ ㊧㊨りー 人参 玉ねぎ ほうれん草 バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 人参 ㊦㊧㊨りー そうめん 玉ねぎ
14	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 インゲン 人参 ㊦㊧㊨りー 小松 菜 玉ねぎ バナ	おじや ポテトミルクマッシュ	おじや おやき	米 トマト 玉ねぎ じゃが芋 無塩バ ター 青のり
15	火	つぶしかゆ 冬瓜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 トマトのおろし和え	米 白身魚 玉ねぎ 人参 あおさ 冬瓜 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ㊦㊧㊨りー トマト 玉ねぎ

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



令和7年度

【 NO 2 】

作成栄養士 仲田栄子

回数		1 回 食（午前）				2 回 食（午後）		
月令		離乳初期	離乳中期	離乳後期	主な材料	離乳中期	離乳後期	主な材料
		5・6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃		7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
形態		なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状 （ごっくん）	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 （もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 （かみかみ）		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位 （もぐもぐ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位 （かみかみ）	
16	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ツナとポテトトロロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豚肉と野菜の柔らか煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏肉 小松菜 もやし 木綿豆腐 インゲン 玉ねぎ バナナ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 プローポリー そうめん 小松菜 玉ねぎ 人参
17	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 インゲン 人参 さつ ま芋 玉ねぎ
18	金	つぶしかゆ 人参ペースト	納豆がゆ ピーマントロロ煮 すまし汁 オレンジ	納豆がゆ ピーマントロロ煮 すまし汁 オレンジ	米 納豆 ピーマン 玉 ねぎ プローポリー しら す干し 人参 オレ ンジ	パン粥(きな粉) すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 南瓜 きな 粉 人参
19	土	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 小松菜 も やし 木綿豆腐 インゲン 玉ねぎ バナナ	おじや そうめんトロロスープ	おじや そうめんトロロスープ	米 プローポリー 玉ね ぎ そうめん 人参 ホ ウレン草
21	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 パプリカ 玉ねぎ 冬瓜 ほうれ ん草 オレンジ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 人参 プローポリー さつま芋 （後期の み無塩バター）
22	火	つぶしかゆ 人参ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれ ん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 インゲン こ まつ 白菜 おつゆ 麩
23	水	つぶしかゆ ポテトペースト	全がゆ ツナとポテトのトロロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとポテトのトロロ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ煮 人参 じゃが芋 白菜 パプ リカ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 パプリカ 玉ねぎ おつゆ麩 プローポリー 人参
24	木	つぶしかゆ 豆腐ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ	米 絹ごし豆腐 玉 ねぎ 人参 白菜 プロポリー オレンジ	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン ほうれん草 絹ご し豆腐
25	金	つぶしかゆ キャベツペースト	全がゆ 鶏肉と野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ あおさ プ ロポリー バナナ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや さつま芋スティック	米 トマト 玉ねぎ さつま芋 （後期の み無塩バター）
26	土	つぶしかゆ 大根ペースト	全がゆ ツナと野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜そぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ煮 キャベツ 玉ねぎ 大根 小松 菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 南瓜 人参
28	月	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 白身魚 ピーマン 玉ねぎ 冬瓜 ほうれん草 オレンジ	おじや さつま芋ミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 人参 プローポリー さつま芋 （後期は 無塩バター）
29	火	昭和の日（休園）						
30	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜そぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜そぼろ煮 すまし汁 トマトのおろし和え	米 鶏肉 人参 パプリカ イン ゲン 玉ねぎ 冬瓜 小 松菜 トマト りんご	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ レタス おつゆ麩 プ ロポリー

