

# 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

[NO 1]

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 5・6ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	主な材料	
		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 ピーマン 人参 おつゆ麩
2	水	つぶしかゆ 青菜ペースト	全がゆ 魚のとろとろ煮 バナナ そうめんトロトロスープ	全がゆ→軟飯 魚のとろとろ煮 バナナ そうめんトロトロスープ	米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ そうめん れいん草 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 われん草 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 魚のみじんあんかけ 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 イケン
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 ブロッコリー 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 け入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 け入りそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 け水煮 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 け入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 け入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 け水煮 イケン 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 イケン ブロッコリー 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 魚のみじんあんかけ すまし汁 バナナ	米 白身魚 ブロッコリー 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 ピーマン 白菜 オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 ブロッコリー 人参 南瓜 玉ねぎ
10	木	つぶしかゆ ボテトペースト	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 ブロッコリー 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 鶏むね肉 玉ねぎ イケン 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 ブロッコリー 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 は豚ヒレ肉) 玉ねぎ ブロッコリー 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 ブロッコリー 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 イケン 人参 ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ バナナ	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 魚のものみじんあんかけ 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 ブロッコリー 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)			主な材料
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			
	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	つぶしかゅ ポテトベースト	全がゆ ツナとポテトトロトロ煮 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	木 フカヒキ 芋 人参 ブロッコリー 玉ねぎ レタス おつ ゆ麩 (後期豚ひき 肉) カリハーブ	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 ブロッコリー 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	つぶしかゅ 人参ベースト	納豆がゆ ピーマントロトロ煮 すまし汁 オレンジ	納豆がゆ ピーマントロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 納豆 ピーマン 玉 ねぎ ブロッコリー 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	つぶしかゅ 青菜ベースト	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 鶏ヒレ肉 小松菜 も やし 木綿豆腐 インゲン 玉ねぎ バナナ	おじや そうめんトロトロスープ	おじや そうめんトロトロスープ	米 ブロッコリー 玉ね ぎ そうめん 人参 ホ ルン草	
21	月	つぶしかゅ 青菜ベースト	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 バブリカ 玉ねぎ 冬瓜 わけん 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 ブロッコリー さつま芋 (後期の み無塩バター)	
22	火	つぶしかゅ 人参ベースト	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 鶏ヒ 肉 玉ねぎ 人参 わ けん草 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	つぶしかゅ ポテトベースト	全がゆ ツナとポテトのトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとポテトのトロトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 けい水 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 白菜 バ ブリカ オレンジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 バブリカ 玉ねぎ おつゆ麩 ブロッコリー 人参	
24	木	つぶしかゅ 豆腐ベースト	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 ブ ロッコリー 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 わけん草 絹ご し豆腐	
25	金	つぶしかゅ キャベツベースト	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 鶏ヒレ肉 玉ねぎ キャベツ あおさ ブ ロッコリー 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	つぶしかゅ 大根ベースト	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 けい水 玉ねぎ キャベツ 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	つぶしかゅ 青菜ベースト	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 わけん草 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 ブロッコリー さつま芋 (後期は 無塩バター)	
29	火	昭和の日(休園)							
30	水	つぶしかゅ 青菜ベースト	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 鶏ヒレ肉 バブリカ 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 ブ ロッコリー	

