

# 4月 離乳食献立表

6か月  
ペースト状



9か月  
角切り



★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8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	水	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ バナナ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 豆腐の野菜あんかけ バナナ そうめんトトロスープ	米 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 じゃが芋 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 アマガリ 木綿豆腐
2	木	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のみどりあんかけ すまし汁 オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 小松菜 そう めん れん草 オレン ジ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 白菜 人参 じゃ が芋 木綿豆腐 玉 ねぎ
3	金	つぶしかゆ 青菜・キャベツペースト	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 木綿豆腐 玉 ねぎ アマガリ 人参 小松菜 キャベツ オ レンジ	おじや すまし汁	おじや キャベツのすまし汁	米 れん草 人参 キャベツ おつゆ麩
4	土	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	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 鶏むね肉 小松菜 もやし 小松菜 玉 ねぎ おつゆ麩 バナ ナ	おじや すまし汁	おじや おじや	米 南瓜 玉ねぎ 人参 木綿豆腐
6	月	つぶしかゆ 大根・青菜ペースト	全がゆ 卵入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 卵入りそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツ水煮 白菜 人参 小松菜 大 根 かん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 ピーマン アマガリ 玉ねぎ おつゆ麩
7	火	つぶしかゆ 青菜・キャベツペースト	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 鶏む ね肉 玉ねぎ アマガ リ 小松菜 キャベツ おつゆ麩 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
8	水	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	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 かん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 アマガリ 人参 さつま芋 玉ねぎ
9	木	つぶしかゆ 青菜・人参ペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 オレンジ そうめんトトロスープ	全がゆ→軟飯 魚のみじあんかけ オレンジ そうめんトトロスープ	米 白身魚 人参 玉ねぎ そうめん 小 松菜 かん	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 きな粉 ア マガリ 玉ねぎ (後期のみ無塩パ ター)
10	金	つぶしかゆ 白菜・人参ペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 鶏むね肉 木綿 豆腐 玉ねぎ じゃ が芋 白菜 あおさ お つゆ麩 かん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 アマガリ じゃ が芋 玉ねぎ 南瓜 小 松菜
11	土	つぶしかゆ 青菜・人参ペースト	全がゆ 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐と野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 玉 ねぎ アマガリ 人 参 れん草 かん	おじや そうめんトトロスープ	おじや そうめんトトロスープ	米 人参 アマガリ そうめん 玉ねぎ
13	月	つぶしかゆ 青菜・玉ねぎペースト	全がゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) バナナ	全がゆ→軟飯 鶏肉と野菜のそぼろ煮 ゆし豆腐(離乳) バナナ	米 鶏むね肉 アガ リ 玉ねぎ 小松 菜 ゆし豆腐 かん	モズク入りおじや すまし汁	モズク入りおじや すまし汁	米 もずく 玉ねぎ トマト アマガリ
14	火	つぶしかゆ 青菜・白菜ペースト	全がゆ 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 木綿豆腐 玉 ねぎ アマガリ れ ん草 白菜 バナナ	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 人参 アマガリ 南瓜 玉ねぎ
15	水	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	全がゆ ツナとポテトトトロ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとポテトトトロ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツ水煮 じゃ が芋 玉ねぎ 人 参 れん草 おつゆ麩 かん	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 アマガリ 玉 ねぎ トマト 小松菜

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。



回数	1 回食 (午前)				2 回食 (午後)			
	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	
月令	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	木	お弁当会				おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 プロソミア 人参 さつまい 玉ねぎ
17	金	つぶしかゆ 人参・大根ペースト	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 ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 人参	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 きな粉 シラス 納豆 玉ねぎ (後期のみ 無塩バター)
18	土	つぶしかゆ 青菜・さつまいペースト	全がゆ ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 ツナと野菜のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 人参 人参 さつまい 納豆 草 玉ねぎ バナナ			
20	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 納豆 冬瓜 人参	おじや さつまいミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 人参 プロソミア さつまい (後期のみ 無塩バター)
21	火	つぶしかゆ 豆腐・青菜ペースト	全がゆ 豆腐のトマトあん すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 豆腐のトマトあん すまし汁 バナナ	米 絹ごし豆腐 トマト 納豆 玉ねぎ あおさ 納豆 人参	おじや すまし汁	おじや すまし汁	米 トマト 玉ねぎ 小松菜 おつゆ麩
22	水	つぶしかゆ ポテト・人参ペースト	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 ツナ水煮 人参 じゃが芋 キャベツ パ プリカ 人参	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 プロソミア 人参
23	木	つぶしかゆ 人参・玉ねぎペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 クリームスープ オレンジ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ クリームスープ オレンジ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 プロソミア 玉 ねぎ コーンクリーム 人参	パン粥 すまし汁	スティックトースト すまし汁	食パン 納豆 絹 ごし豆腐 (後期のみ 無塩バター)
24	金	つぶしかゆ 白菜・豆腐・人参ペースト	全がゆ 豆腐の野菜あんかけ 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 絹ごし豆腐 プロ ソミア 玉ねぎ 白 菜 あおさ 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 パプリカ そうめ ん 人参 小松菜 玉ねぎ
25	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 ツナ水煮 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
27	月	つぶしかゆ 青菜・冬瓜ペースト	全がゆ ツナとトマトのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	全がゆ→軟飯 ツナとトマトのそぼろ煮 すまし汁 オレンジ	米 ツナ水煮 トマト 玉ねぎ 冬瓜 納豆 草 人参	おじや さつまいミルクマッシュ	おじや 焼き野菜	米 人参 プロソミア さつまい (後期のみ 無塩バター)
28	火	つぶしかゆ じゃが芋・人参ペースト	全がゆ シラス入りポテトトロロ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 シラス入りポテトトロロ煮 すまし汁 バナナ	米 シラス干し じゃが 芋 人参 おつゆ麩 小 松菜 バナナ	納豆がゆ すまし汁	納豆がゆ すまし汁	米 納豆 玉ねぎ おつゆ麩 プロソミア
29	水	昭和の日 (休園)						
30	木	つぶしかゆ 人参・キャベツペースト	全がゆ 魚のそぼろ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ→軟飯 魚のもみじあんかけ すまし汁 バナナ	米 ツナ水煮 人参 玉 ねぎ 小松菜 キャベツ バナナ	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 きな粉 人 参 おつゆ麩 プロ ソミア (後期のみ 無塩バター)

