

4月離乳食献立表

【目安】

初期：つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす  
 中期：七倍粥50-80g + 野菜30g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50-70g  
 後期：全粥（5倍粥）90g + 野菜40g + 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g  
 完了期：軟飯90g + 野菜50g + 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

青山保育園

| 月齢  | 離乳初期 (5～6か月頃)                  | 離乳中期 (7～8か月頃)                                 | 離乳後期 (9～11か月頃)  | 離乳完了期 (12～18か月頃)  | 離乳後期 (9～11か月頃)                      | 離乳完了期 (12～18か月頃)           |
|-----|--------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|----------------------------|
| 日 曜 | 滑らかにすりつぶした状態                   | 舌でつぶせる固さ                                      | 歯茎でつぶせる固さ   | 歯茎でかめる、幼児食より薄味  | 歯茎でつぶせる固さ                           | 歯茎でかめる、幼児食より薄味             |
| 1月  | つぶし粥<br>白菜のペースト<br>大根のペースト     | 七倍粥<br>ツナと大根の煮物<br>白菜の煮差し                     | 全粥<br>ツナと大根の煮物<br>白菜の煮差し<br>味噌汁(人参、えのき)                       | 軟飯<br>鶏肉のたまご焼き<br>白菜の煮差し<br>味噌汁(大根、えのき)                     | 全粥<br>ほうれん草の煮差し<br>すまし汁(ツナ、卵)       | おにぎり<br>すまし汁(わかめ)          |
| 2月  | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>人参のペースト     | 七倍粥<br>豆腐の煮物<br>人参の煮物                         | 全粥<br>豆腐の煮物<br>人参の煮物<br>すまし汁(鮭)                               | 軟飯<br>鶏肉の味噌マヨ焼き<br>切干大根の和え物<br>すまし汁(チンゲン菜、人参)<br>みかん缶       | 人参入りお粥<br>きゅうりスティック                 | 人参おにぎり<br>きゅうりスティック        |
| 3月  | つぶし粥<br>キャバツのペースト<br>人参のペースト   | 七倍粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>キャバツの煮差し                | 全粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>キャバツの煮差し<br>すまし汁(玉ねぎ)                    | ハヤシライス(軟飯)(プリンダースなし)<br>コールスローサラダ<br>バナナ                    | パン粥<br>玉ねぎとしめじの煮物<br>味噌汁(キャバツ、人参)   | 食パン<br>野菜スープ(キャバツ、人参)      |
| 4月  | つぶし粥<br>カレイのペースト<br>じゃが芋のペースト  | 七倍粥<br>カレイのどろみ煮<br>じゃが芋と人参の煮物                 | 全粥<br>カレイのどろみ煮<br>じゃが芋としめじの煮物<br>味噌汁(玉ねぎ、わかめ)                 | 軟飯<br>白豆餡の塩焼き<br>じゃが芋の煮物(プリンダースなし)<br>味噌汁(玉ねぎ、わかめ)<br>ヨーグルト | 鶏そぼろ入りお粥<br>すまし汁(しめじ)               | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁(しめじ)      |
| 5月  | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>人参のペースト     | 七倍粥<br>豆腐の玉ねぎあんかけ<br>人参の煮物                    | 全粥<br>豆腐の玉ねぎあんかけ<br>人参の煮物<br>すまし汁(鮭、えのき)                      | 軟飯<br>厚揚げの中華炒め<br>きゅうりともやし、ナムル<br>中華スープ(豆腐、えのき)             | 全粥<br>豚肉ともやしの煮物<br>味噌汁(豆腐)          | おにぎり<br>味噌汁(豆腐)            |
| 6月  | つぶし粥<br>ほうれん草ペースト<br>大根のペースト   | 七倍粥<br>ほうれん草の煮物<br>大根と人参の煮物                   | 全粥<br>ほうれん草の鶏そぼろ煮<br>大根と人参の煮物<br>すまし汁(鮭)                      | 軟飯<br>もぎろし(軟飯)<br>高野豆腐の煮物<br>すまし汁(大根、鮭)                     | 全粥<br>人参の煮物<br>味噌汁(しめじ)             | おにぎり<br>味噌汁(しめじ)           |
| 7月  | つぶし粥<br>小松菜のペースト<br>白菜のペースト    | 七倍粥<br>ツナと小松菜の煮物<br>白菜の煮差し                    | 全粥<br>ツナと小松菜の煮物<br>白菜の煮差し<br>味噌汁(大根、人参)                       | 軟飯<br>鶏肉の照り焼き<br>小松菜のツナ和え<br>味噌汁(大根、人参)<br>パン缶              | 全粥<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁(小松菜)           | ふかし芋(じゃが芋)<br>味噌汁(小松菜)     |
| 8月  | つぶし粥<br>鶏ひき肉ペースト<br>かぶのペースト    | 七倍粥<br>鶏ひき肉(鶏皮なし)、じゃが芋、<br>玉ねぎ、人参<br>キャバツの煮差し | 全粥<br>鶏ひき肉(鶏皮なし)、じゃが芋、<br>玉ねぎ、人参<br>キャバツの煮差し<br>すまし汁(かぶ、しめじ)  | 軟飯<br>肉じゃが(プリンダースなし)<br>キャバツと人参の煮差し(かぶなし)<br>すまし汁(かぶ、しめじ)   | パン粥<br>かぶと人参の煮物<br>味噌汁(キャバツ)        | ジャムサンド                     |
| 9月  | つぶし粥<br>じゃが芋のペースト<br>人参のペースト   | 七倍粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>じゃが芋の煮物                 | 全粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ)                      | チキンカレー(軟飯)(プリンダースなし)<br>マロニエサラダ<br>バナナヨーグルト                 | 人参入りお粥<br>きゅうりスティック                 | 人参おにぎり<br>きゅうりスティック        |
| 10月 | つぶし粥<br>人参のペースト<br>さつまいものペースト  | 七倍粥<br>鶏のどろみ煮<br>人参としんじょうの煮物                  | 全粥<br>鶏のどろみ煮<br>人参としんじょうの煮物<br>味噌汁(さつまいも)                     | 軟飯<br>鶏の塩焼き<br>ひじきの炒め煮<br>味噌汁(さつまいも、長ねぎ)<br>オレゴン            | ひじきと人参入りお粥<br>すまし汁(いんげん)            | ひじきと人参入りおにぎり<br>すまし汁(いんげん) |
| 11月 | つぶし粥<br>小松菜のペースト<br>玉ねぎのペースト   | 七倍粥<br>ツナと玉ねぎの煮物<br>小松菜の煮差し                   | 全粥<br>スパゲティのやわらか煮(豚<br>ひき肉、玉ねぎ、人参)<br>小松菜の煮差し<br>すまし汁(玉ねぎ、人参) | ミートスパゲティ<br>フロッキーサラダ<br>コンソメスープ(玉ねぎ)                        | しらす入りお粥<br>味噌汁(小松菜)                 | こましますおにぎり<br>味噌汁(小松菜)      |
| 12月 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>かぼちゃのペースト   | 七倍粥<br>豆腐の玉ねぎあんかけ<br>かぼちゃの煮物                  | 全粥<br>煮物(豚肉、白菜、玉ねぎ、人参)<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(豆腐、えのき)              | 軟飯<br>豚肉と野菜のあんかけ丼(軟飯)<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(豆腐、えのき)             | 全粥<br>白菜の煮差し<br>すまし汁(人参)            | おにぎり<br>すまし汁(人参)           |
| 13月 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>キャバツのペースト   | 七倍粥<br>豆腐と人参あんかけ<br>キャバツの煮差し                  | 全粥<br>絹豆腐と人参の煮物<br>キャバツの煮差し<br>すまし汁(豆腐、わかめ)                   | 軟飯<br>鶏肉と野菜の生葉焼き<br>カラフル納豆<br>すまし汁(豆腐、わかめ)                  | 全粥<br>豚肉と玉ねぎの煮物<br>味噌汁(エリンギ)        | マカロニあべかわ<br>味噌汁(エリンギ)      |
| 14月 | つぶし粥<br>かぼちゃのペースト<br>玉ねぎのペースト  | 七倍粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>玉ねぎのペースト                | 全粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>玉ねぎのペースト<br>キャバツと人参の煮差し<br>味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ) | 軟飯<br>鶏肉のバーベキューソース<br>キャバツの中華炒め<br>味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)<br>バナナ     | 全粥<br>かぼちゃの煮物<br>すまし汁(キャバツ)         | おにぎり<br>すまし汁(キャバツ)         |
| 15月 | つぶし粥<br>カレイのペースト<br>さつまいものペースト | 七倍粥<br>カレイのどろみ煮<br>小松菜の煮物                     | 全粥<br>カレイのどろみ煮<br>小松菜の煮物<br>すまし汁(大根、鮭)                        | 軟飯<br>カレイの照り焼き<br>小松菜としめじの和え物<br>すまし汁(大根、鮭)                 | さつまいも粥<br>味噌汁(しめじ)                  | ふかし芋(さつまいも)<br>味噌汁(しめじ)    |
| 16月 | つぶし粥<br>じゃが芋のペースト<br>人参のペースト   | 七倍粥<br>ツナと玉ねぎと人参の煮物<br>じゃが芋の煮物                | 全粥<br>ツナと玉ねぎと人参の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>味噌汁(白菜、しめじ)                  | 軟飯<br>ポークチャップ<br>粉ふき手<br>コンソメスープ(白菜、しめじ)<br>チーズ             | 全粥<br>豚肉とピーマンの煮物<br>すまし汁(エリンギ)      | おにぎり<br>すまし汁(エリンギ)         |
| 17月 | つぶし粥<br>小松菜のペースト<br>玉ねぎのペースト   | 七倍粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>小松菜と人参の煮差し              | 全粥<br>鶏ひき肉と人参あんかけ<br>小松菜と人参の煮差し<br>すまし汁(玉ねぎ)                  | 軟飯<br>ちゃんぽん<br>鶏肉の磯辺焼き<br>みかん缶                              | 全粥<br>キャバツの煮差し<br>味噌汁(人参)           | おにぎり<br>味噌汁(人参)            |
| 18月 | つぶし粥<br>ほうれん草のペースト<br>人参のペースト  | 七倍粥<br>ツナと玉ねぎとしんじょうの煮物<br>キャバツと人参の煮差し         | 全粥<br>ツナと玉ねぎとしんじょうの煮物<br>キャバツと人参の煮差し<br>味噌汁(ほうれん草)            | 軟飯<br>豚丼(軟飯)<br>キャバツの和え物<br>味噌汁(ほうれん草、油揚げ)                  | 全粥<br>ほうれん草の煮差し<br>すまし汁(玉ねぎ)        | おにぎり<br>すまし汁(玉ねぎ)          |
| 19月 | つぶし粥<br>じゃが芋のペースト<br>キャバツのペースト | 七倍粥<br>ツナとキャバツの煮物<br>じゃが芋と玉ねぎの煮物              | 全粥<br>豚肉のどろみ煮<br>ツナとキャバツの煮物<br>味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)                  | 軟飯<br>豚肉のチーズ(パン)焼き<br>カニカマサラダ<br>味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)<br>ヨーグルト     | 全粥<br>じゃが芋の煮物<br>すまし汁(キャバツ)         | おにぎり<br>すまし汁(キャバツ)         |
| 20月 | つぶし粥<br>白菜のペースト<br>人参のペースト     | 七倍粥<br>鶏ひき肉と白菜の煮物<br>いんげんと人参の煮物               | 全粥<br>鶏肉の味噌煮<br>いんげんと人参の煮物<br>すまし汁(白菜、人参)                     | 軟飯<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>さんまがなごぼう<br>すまし汁(白菜、人参)<br>オレゴン          | 全粥<br>豚肉とキャバツの煮物<br>味噌汁(わかめ)        | おにぎり<br>味噌汁(わかめ)           |
| 21月 | つぶし粥<br>豆腐のペースト<br>白菜のペースト     | 七倍粥<br>豆腐と人参あんかけ<br>白菜の煮差し                    | 全粥<br>煮物(豚肉、玉ねぎ、ピーマン)<br>白菜の煮差し<br>味噌汁(豆腐、わかめ)                | 軟飯<br>八宝菜<br>春雨サラダ(プリンダースなし)<br>中華スープ(豆腐、わかめ)               | 全粥<br>豆腐と人参の煮物<br>すまし汁(白菜)          | おにぎり<br>すまし汁(白菜)           |
| 22月 | つぶし粥<br>カレイのペースト<br>かぼちゃのペースト  | 七倍粥<br>カレイのどろみ煮<br>かぼちゃの煮物                    | 全粥<br>カレイのどろみ煮<br>かぼちゃの煮物<br>味噌汁(玉ねぎ)                         | 軟飯<br>タラのどろみ煮<br>白身魚フライ<br>彩り焼き(きゅうり)<br>味噌汁(かぼちゃ、厚揚げ)      | 全粥<br>野菜スティック(きゅうり、人参)<br>すまし汁(もやし) | おにぎり<br>すまし汁(もやし)          |
| 23月 | つぶし粥<br>じゃが芋ペースト<br>キャバツのペースト  | 七倍粥<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>キャバツと人参の煮物               | 全粥<br>ツナとじゃが芋の煮物<br>キャバツと人参の煮物<br>すまし汁(じゃが芋、しめじ)              | 軟飯<br>ハンバーグ<br>キャバツとハムのソーテー(プリンダースなし)<br>ココロ野菜スープ<br>パン缶    | 全粥<br>じゃが芋と人参の煮物<br>味噌汁(玉ねぎ)        | おにぎり<br>味噌汁(玉ねぎ)           |
| 24月 | つぶし粥<br>玉ねぎのペースト<br>人参のペースト    | 七倍粥<br>鶏ひき肉とキャバツの煮物<br>小松菜と人参の煮物              | 全粥<br>鶏ひき肉とキャバツの煮物<br>小松菜と人参の煮物<br>すまし汁(鮭)                    | 軟飯<br>鶏肉とキャバツ(軟飯)<br>切干大根サラダ<br>すまし汁(小松菜、鮭)                 | 小松菜入りお粥<br>味噌汁(玉ねぎ)                 | 小松菜おにぎり<br>味噌汁(玉ねぎ)        |
| 25月 | つぶし粥<br>小松菜のペースト<br>人参のペースト    | 七倍粥<br>鶏の玉ねぎあんかけ<br>キャバツと人参の煮物                | 全粥<br>鶏の玉ねぎあんかけ<br>キャバツと人参の煮物<br>すまし汁(しめじ)                    | ロールパン<br>鶏のミニエビオーロソース<br>キャバツとコンソメのソーテー<br>コンソメスープ(玉ねぎ、人参)  | ツナ入りお粥<br>味噌汁(キャバツ)                 | ツナおにぎり<br>味噌汁(キャバツ)        |