



4月の離乳食献立表<その1>

令和4年 わかば認定こども園



栄養士：平良 良子

回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	☆ 入園式 ☆			
金				
2	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 南瓜 玉ねぎ りんご			ほうれん草 大根 ジャが芋
4	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根とのつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根とのつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 りんご			南瓜 玉ねぎ
5	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 南瓜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐 りんご			大根 ジャが芋 ほうれん草
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と大根のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と大根の柔らか煮 ジャが芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 大根 ジャが芋 ほうれん草 りんご			南瓜 玉ねぎ 人参
7	10倍粥 ジャが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋と青菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャが芋と青菜の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料)米 ジャが芋 ほうれん草 南瓜 豆腐 りんご			大根 玉ねぎ 人参
8	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 大根 人参 南瓜 りんご			ほうれん草 玉ねぎ ジャが芋
9	10倍粥 ジャが芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋と青菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 ジャが芋と青菜の柔らか煮 大根の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料)米 ジャが芋 ほうれん草 大根 人参 りんご煮			豆腐 南瓜 玉ねぎ
11	10倍粥 ジャが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ トマト 果物			しらす ブロッコリー 人参
12	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 人参 大根 りんご			南瓜 玉ねぎ きゅうり
13	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 ジャが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 ジャが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 きゅうり ジャが芋 りんご			さつま芋 人参 ほうれん草
14	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とジャが芋のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚とジャが芋の柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮
木	(主な材料)米 白身魚 ジャが芋 大根 人参 キャベツ りんご			さつま芋 南瓜
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 人参 さつま芋 小松菜 りんご			大根 ジャが芋 きゅうり
16	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と大根のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と大根の柔らか煮 南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 大根 南瓜 玉ねぎ りんご			さつま芋 人参 ほうれん草

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



4月の離乳食献立表<その2>

令和4年 わかば認定こども園



回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
18	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 きゅうりのすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮
月	(主な材料) 米 白身魚 人参 じゃが芋 きゅうり りんご			さつま芋 南瓜
19	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と南瓜の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 大根 小松菜 玉ねぎ りんご			キャベツ 人参 じゃが芋
20	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	全粥 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツときゅうりの柔らか煮 豆腐のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャベツ きゅうり 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
21	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 じゃが芋 りんご			人参 大根 キャベツ
22	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつま芋 りんご			南瓜 きゅうり 大根
23	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツの大根のつぶし煮 人参のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツの大根の柔らか煮 人参のすまし汁 りんご煮	さつま芋と南瓜煮
土	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参 りんご			さつま芋 南瓜
25	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と青菜のやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
月	(主な材料) 米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜 りんご			さつま芋 人参 玉ねぎ
26	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 りんご煮	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁 りんご煮	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 南瓜 きゅうり 玉ねぎ トマト りんご			しらす プロッコリー 人参
27	10倍粥 さつま芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつま芋のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
水	(主な材料) 米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつま芋 りんご			じゃが芋 キャベツ トマト
28	10倍粥 キャベツと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 りんご煮	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 大根のすまし汁 りんご煮	野菜おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 小松菜 キャベツ 人参 大根 りんご			南瓜 玉ねぎ きゅうり
29	昭和の日(公休日)			
金				
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋と白菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ゆし豆腐 りんご煮	全粥 じゃが芋と白菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ゆし豆腐 りんご煮	野菜おじや
土	(主な材料) 米 じゃが芋 白菜 キャベツ 人参 ゆし豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ ほうれん草

※ 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、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

5、6か月頃の離乳食

【1日の回数】1日1回
 【食材】10倍がゆから始めて、いも類や果物類、にんじん、かぶなどのくせのない野菜を与えます。慣れたら豆腐、白身魚などのたんぱく質を加えます。
 【調理の形状・味つけ】なめらかにすりつぶしたポタージュ状にします。慣れてきたらペースト状にします。味つけはしないで素材の味を教えましょう。
 【1回の目安量】小さじ1からスタートし、様子を見ながら増やします。
 【与え方】大人が抱っこして与えます。

7、8か月頃の離乳食

【1日の回数】1日2回
 【食材】おかゆは7倍がゆにします。鶏ささ身やレバー、まぐろ、さけ、ツナ(水煮)、納豆、ヨーグルトなど使用できるたんぱく質の種類が増えます。
 【調理の形状・味つけ】舌でつぶせる絹ごし豆腐くらいのかたさにします。素材のままの味で与え、味つけはしません。
 【1回の目安量】子ども用茶わん半分〜7分目くらい。
 【与え方】いすに座らせて大人が食べさせます。

9～11か月頃の離乳食

【1日の回数】1日3回
 【食材】おかゆは5倍がゆにします。豚肉や牛肉、青魚や植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。
 【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナくらいのかたさが目安です。少量ながら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。
 【1回の目安量】子ども用茶わん1杯くらい
 【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。

