

2025年

4月

離乳食献立表

		初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)	完了期
		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~18ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥	軟飯
1	火	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ひじき・人参・玉ねぎ・ピーマン・スパゲティ柔らかか煮 じゃが芋・玉ねぎ・人参のスープ	鮭のオニオンソースかけ ひじきのスパゲティソテー じゃが芋とベーコンのスープ(ベーコン抜き)
2	水	豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・ごぼう・玉ねぎ・れんこん柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参の味噌汁	五目きんぴら(ちくわ・こんにゃく抜き) 人参スティック 豆腐と玉ねぎの味噌汁
8	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン柔らかか煮 人参スティック 豆腐・チンゲン菜・玉ねぎ・人参のスープ	鶏肉の味噌炒め(生姜・にんにく抜き) 人参スティック 豆腐とチンゲン菜のスープ
9	水	小松菜ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・えのき・人参柔らかか煮 玉ねぎ・ごぼう・人参の味噌汁	鯛の塩焼き 小松菜の和え物 ごぼうの味噌汁
10	木	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・人参・ピーマン・キャベツ・うどん柔らかか煮 人参スティック なめこ・玉ねぎ・わかめの味噌汁	焼うどん 人参スティック なめこ油揚げの味噌汁
11	金	ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・ほうれん草すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック ささみ・人参・もやし・ほうれん草柔らかか煮	チキンカレー じゃが芋スティック 人参サラダ
14	月	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・ごぼう・キャベツ柔らかか煮 人参スティック キャベツ・しめじの味噌汁	おからの炒り煮(ちくわ・こんにゃく抜き) 人参スティック キャベツとしめじの味噌汁
15	火	人参ペースト ほうれん草ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・人参すりつぶし ほうれん草すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け ほうれん草・人参・もやし柔らかか煮 麩・わかめ・椎茸の澄まし汁	鯖の胡麻照り焼き(生姜抜き) ほうれん草ともやしのナムル 麩の澄まし汁
16	水	豆腐すりつぶし 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・ごぼう・三度豆・じゃが芋柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・えのきの味噌汁	豚肉とごぼうのしぐれ煮(こんにゃく抜き) 人参スティック 豆腐とえのきの味噌汁
17	木	キャベツペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ柔らかか煮 かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり柔らかか煮 キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	鶏肉のレモンソースかけ かぼちゃのサラダ(ハム抜き) 野菜スープ
18	金	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・三度豆柔らかか煮 じゃが芋スティック わかめ・もやし・玉ねぎの味噌汁	肉じゃが(こんにゃく抜き) じゃが芋スティック もやしと油揚げの味噌汁
21	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・スパゲティ柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・もやし・人参のスープ	ナポリタンスパゲティ(ウインナー抜き) 人参スティック もやしスープ(干し椎茸抜き)
22	火	小松菜ペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・小松菜すりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け 小松菜・人参・キャベツ柔らかか煮 わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁	鮭の海苔塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し さつま芋の味噌汁
23	水	玉ねぎペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ柔らかか煮 きゅうり・キャベツ・人参・コーン柔らかか煮 わかめ・椎茸・そうめんの澄まし汁	赤飯 つくねの照り焼き(生姜抜き) 酢の物 そうめんの澄まし汁(蒲鉾・干し椎茸抜き)
24	木	人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参・レタスのスープ	酢豚(干し椎茸・生姜抜き) じゃが芋スティック レタスと卵のスープ
25	金	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	玉ねぎ・人参のスープ 人参スティック 豚肉・キャベツ・きゅうり・コーンの柔らかか煮	ポークカレー 人参スティック ツナサラダ
28	月	玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	キャベツ・椎茸・ピーマン・玉ねぎ・人参・もやしのスープ 人参スティック ささみ・千切り大根・人参柔らかか煮	栄養汁(生姜抜き) 人参スティック 千切り大根とベーコンの炒め煮(ベーコン抜き)
30	水	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎ柔らかか煮 きゅうり・もやし・キャベツ・人参柔らかか煮 ツナ・わかめ・玉ねぎ・人参・もやしのスープ	鶏肝の元気煮(生姜・にんにく抜き) ラーメンサラダ(ハム抜き) わかめスープ

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に比べて下さい。