

# 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・うどん柔らか煮 人参スティック なめこ・玉ねぎ・わかめの味噌汁	焼きうどん 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・玉ねぎ柔らか煮 かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり柔らか煮 キャベツ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ	鶏肉のレモンソースがけ 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・玉ねぎ柔らか煮 きゅうり・キャベツ・人参・コーン柔らか煮 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・干切り大根・人参柔らか煮	栄養汁(生姜抜き) 人参スティック 干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・玉ねぎ柔らか煮 きゅうり・もやし・キャベツ・人参柔らか煮 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。  
 ☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供していません。