



※一度にたくさんの食材を試してしまうと体調を崩す子もいます。お子さんの体調を見ながら焦らず少しずつ試してください。



令和 7 年 4 月 離 乳 食 献 立 予 定 表

東部若葉保育園

日	曜 日	ゴ ッ ク ン 期 5～6ヶ月頃 (ドロドロ・ジャム 状)		主 な 材 料
		離乳食+ミルク (10時30分頃)		
14 28	月	10倍がゆ	煮魚 じゃが芋と人参の煮物 野菜スープ	米 カレイ 人参 じゃが芋
1 15	火	青のりがゆ10倍	豆腐の煮物 人参ペースト 野菜スープ	米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 青のり
2・16 30	水	クタクタうどん	かぼちゃマッシュ 人参ときゅうりペースト ヨーグルト	干しうどん キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ ヨーグルト
3 17	木	10倍がゆ	じゃが芋の煮物 ブロッコリーの煮物 野菜スープ	米 じゃが芋 人参 ブロッコリー
4 18	金	10倍がゆ	カレイの煮物 きゅうりとたまねぎの煮物 野菜スープ	パン 粉ミルク カレイ たまねぎ きゅうり
5 19	土	—	—	ミルク対応
7 21	月	10倍がゆ	煮魚 大根と人参の煮物 野菜スープ	米 カレイ 人参 大根
8 22	火	10倍がゆ	豆腐の煮物 キャベツの煮物 野菜スープ	米 青のり 豆腐 キャベツ 玉ねぎ さつま芋
9 23	水	クタクタうどん	さつまいもの煮物 きゅうりペースト ヨーグルト	干しうどん キャベツ 玉ねぎ きゅうり さつま芋 ヨーグルト
10 24	木	10倍がゆ	豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 野菜スープ	米 豆腐 じゃが芋 青のり 玉ねぎ
11 25	金	10倍がゆ	煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	米 粉ミルク カレイ 玉ねぎ かぼちゃ
12 26	土	—	—	ミルク対応

※ 試す食材が多い場合はまず野菜・芋類から試し、次に豆腐→魚の順番で試してください。



※一度にたくさんの食材を試してしまうと体調を崩す子もいます。お子さんの体調を見ながら少しずつ試してください。

令和 7 年 4 月 離乳食 献立 予定表

東部若葉保育園

日	曜日	モグモグ期 7～8ヶ月頃 (舌でつぶせる)		主 な 材 料
		離乳食+ミルク (10時30分頃)	離乳食+ミルク (2時30分頃)	
14 28	月	7倍がゆ 魚の煮物 人参ともやしの磯和え みそ汁	じゃが芋の煮物 野菜スープ	米 カレイ 人参 小松菜 豆腐 じゃが芋 もやし のり
1 15	火	青のりがゆ7倍 豆腐と人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 みそ汁	にゅうめん 芋煮	米 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 そうめん キャベツ 青のり
2・16 30	水	煮込みうどん かぼちゃの煮物 刻みトマト ヨーグルト	いそがゆ7倍 みそ汁	干しうどん 人参 キャベツ トマト 米 のり 玉ねぎ かぼちゃ ヨーグルト
3 17	木	7倍がゆ 豆腐のおかか煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 みそ汁	3日きな粉粥17日きな粉パン粥 野菜スープ	米 豆腐 人参 ブロッコリー 食パン かぶ 粉ミルク きな粉 じゃが芋 もやし 削り節
4 18	金	パンがゆ 煮魚 きゅうりとキャベツの煮物 野菜スープ	おかかぞうすい じゃがいも煮	カレイ きゅうり キャベツ 人参 粉ミルク 米 玉ねぎ 削り節 じゃがいも
5 19	土	煮込みうどん —	お菓子 ミルク	干しうどん 人参 玉ねぎ 大根
7 21	月	7倍がゆ 煮魚 きゅうりと人参の煮物 みそ汁	芋煮 野菜スープ	米 カレイ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 じゃがいも
8 22	火	茶飯がゆ7倍 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 みそ汁	にゅうめん さつま芋の煮物	米 豆腐 人参 玉ねぎ さつま芋 切干大根 そうめん キャベツ
9 23	水	みそ煮込みうどん さつま芋のコーンクリーム煮 刻みきゅうり ヨーグルト	きな粉がゆ7倍 みそ汁	干しうどん 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 きな粉 きゅうり コーンクリーム缶 米
10 24	木	7倍がゆ 豆腐のみそ煮 かぶと人参の煮物 すまし汁	人参がゆパン ポタージュ	米 豆腐 かぶ 人参 きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 食パン 粉ミルク
11 25	金	パンがゆ 煮魚 キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ	野菜ぞうすい スイートパンプキン風	米 カレイ キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 かぼちゃ 粉ミルク 食パン
12 26	土	煮込みうどん —	お菓子 ミルク	干しうどん 人参 玉ねぎ きゅうり

※ 試す食材が多い場合はまず野菜・芋類から試し、次に豆腐→魚→肉、最後に調味料の順番で試してください。



※一度にたくさんの食材を試してしまうと体調を崩す子もいます。お子さんの体調を見ながら焦らず少しずつ試してください。



令和 7 年

4 月 離 乳 食 献 立 予 定 表

東部若葉保育園

日	曜 日	カ ミ カ ミ 期 9～11ヶ月頃 (歯ぐきでつぶせる)		主 な 材 料
		離乳食+ミルク (10時30分頃)	離乳食+ミルク (2時30分頃)	
14 28	月	5倍がゆ	魚の煮物 人参ともやしの磯和え みそ汁	米 カレイ 豆腐 人参 ジャガイモ 小松菜 玉麩 もやし のり
1 15	火	青のりがゆ5倍	豆腐と人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ ジャガイモ そうめん 青のり キャベツ
2・16 30	水	煮込みうどん	かぼちゃの煮物 コロコロトマト ヨーグルト	干しうどん 人参 米 のり 玉ねぎ かぼちゃ トマト ヨーグルト キャベツ
3 17	木	5倍がゆ	豆腐のおかか煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 みそ汁	米 豆腐 もやし 人参 ブロッコリー 食パン きな粉 かぶ ジャガイモ 削り節
4 18	金	トースト	煮魚 きゅうりとキャベツの煮物 野菜スープ	米 カレイ きゅうり キャベツ 人参 食パン 玉ねぎ 削り節 じゃがいも 粉ミルク
5 19	土	煮込みうどん	—	干しうどん 人参 玉ねぎ 大根
7 21	月	5倍がゆ	煮魚 きゅうりと人参の煮物 みそ汁	米 カレイ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根 ジャガイモ
8 22	火	茶飯がゆ5倍	豆腐の野菜あんかけ 切干大根とキャベツの煮物 みそ汁	米 豆腐 人参 玉ねぎ そうめん さつま芋 キャベツ 切干大根
9 23	水	みそ煮込みうどん	さつま芋のコーンクリーム煮 コロコロきゅうり ヨーグルト	干しうどん 人参 キャベツ 玉ねぎ さつま芋 米 きな粉 きゅうり コーンクリーム ヨーグルト
10 24	木	5倍がゆ	豆腐のみそ煮 かぶと人参の煮物 すまし汁	米 豆腐 かぶ 人参 きゅうり ジャガイモ 玉ねぎ 食パン
11 25	金	トースト	煮魚 キャベツと玉ねぎの煮物 野菜スープ	米 カレイ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 かぼちゃ もやし
12 26	土	煮込みうどん	—	干しうどん 人参 玉ねぎ きゅうり

※ エネルギー315kcal たんぱく質11g 脂質10g を基準に献立を作成しています。



令和7年 4 月 の 献 立 予 定 表

東部若葉保育園

日	曜 日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
14 28	月	ご飯	鮭の西京焼き、おかか和え すまし汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 みそ 豆腐かつお節 鮭	米 砂糖 ジャガ芋	小松菜 人参 もやし 玉葱 えのきたけ 青のり
1 15	火	ポークカレー	フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 おからクッキー	牛乳 豚肉 きな粉 おから	じゃが芋 油 砂糖 カレーパウダー 米 小麦粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり わかめ 葱 生薑 にんにく
2.16 30	水	和風スパゲティ (30日特別献立)	ひじきのサラダ 焼きかぼちゃ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳216日ぶどうゼリー センベイ 30日ミルクココアプリン センベイ	牛乳 ウィナー ヨーグルト ツナ缶	スパゲティ 油 砂糖 2.16日ジュース30日ココア	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 寒天 ひじき コンソメ かぼちゃ
3 17	木	ゆかりご飯	家常豆腐 ブロッコリー みそ汁	牛乳3日キャラット蒸しパン 17日ジャムロール	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 パン 砂糖 ごま油 片栗粉	かぶ ブロッコリー チンゲンサイ しめじ 人参 干しいたけ にんにく しょうが
4 18	金	パン	カレイのカレーソテー 水菜サラダ 角切りスープ	牛乳4日進級祝いおにぎり 18日青菜おにぎり	牛乳 カレイ	米 ジャガ芋 ごま油 砂糖 パン 片栗粉	玉葱 水菜 きゅうり 人参 コンソメ キャ ベツ 大根 4日かぼちゃ
5 19	土	けんちんうどん	焼きウインナー 厚揚げときゅうりの和え物	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 厚揚げ ウインナー	干しうどん 米 砂糖	玉葱 人参 葱 きゅうり 大根
7 21	月	ご飯	鯖の磯風味焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豚肉	米 小麦粉 黒砂糖 油 砂糖 ジャガ芋	大根 人参 たまねぎ 葱 のり
8 22	火	そばろ丼	切干大根サラダ スティックきゅうり みそ汁	牛乳 センベイ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 みそ	米 小麦粉 油 ジュース ごま油 センベイ 砂糖	小松菜 玉葱 キャベツ 人参 切干大根 なめこ きゅうり
9 23	水	肉野菜麺	さつま芋サラダ ちくわ炒め ヨーグルト	牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳 ちくわ ヨーグルト 豚肉	中華麺 砂糖 油 ココア マヨネーズの代替 ごま油 小麦粉	キャベツ 玉葱 もやし 筍水煮 きゅうり パナ 人参 生薑 にんにく 干しいたけ ぎょうちん
10 24	木	ふりかけご飯	豚肉とごぼうのきんぴら風 塩もみきゅうり 若竹汁	牛乳 ハムロール	牛乳 豚肉 背削節	米 パン しらす干 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 きゅうり 筍水煮 わかめ 葱
11 25	金	パン	ローストチキン コールスロー 春雨スープ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏肉	米 パン 春雨 砂糖 ごま油	キャベツ もやし 玉葱 人参 にら 生薑 レン にんにく エンバ
12 26	土	きのこ スパゲティ	豆腐サラダ きゅうりの塩昆布和え	牛乳 袋菓子	牛乳 ウィナー 豆腐	スパゲティ 砂糖 油 お菓子 ごま油	大根 玉葱 きゅうり エリンギ まいたけ しめじ にんにく 人参 きゅうり コンソメ

※ エネルギー570kcal たんぱく質 20g 脂肪 17.2g
を基準に献立を作成しています。

- ・誕生日会のケーキに豆乳クリームのトッピングをする場合があります。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。



令和7年4月の延長補食予定表

東部若葉保育園

日	曜日	補食内容
14 28	月	菜飯
1 15	火	おかかご飯(かつお節)
2.16 30	水	ピラフ(ウインナー 玉葱)
3 17	木	和風チャーハン(豚肉 チンゲン菜)
4 18	金	焼きもろこしご飯(コーン缶)
7 21	月	ふりかけご飯(青のりかつお節)
8 22	火	ツナご飯(ツナ 塩昆布)
9 23	水	たけのこご飯(たけのこ)
10 24	木	ゆかりご飯
11 25	金	茶飯

- ・エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- ・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。