



4月離乳食献立表



H24.4.2

たかさご保育園キッチン

日	曜	1回食期 (10:00~)	2~3回食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:30~)	3回食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
2 16	月	かゆ、野菜の煮物 (玉ねぎ、人参、じゃがいも) 野菜スープ	かゆ、肉じゃが (豚挽き肉、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、肉じゃが 味噌汁 魚のいそげ揚げ	かゆ、 煮魚(白身魚) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
3 17	火	かゆ、煮魚 煮びたし 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(ほうれん草、人参) 野菜スープ(もやし、人参、しいたけ)	軟飯、煮魚 煮びたし、野菜スープ、 さつまいもとりんごの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭入り雑炊 牛乳、果物
4 18	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(キャベツ、長ねぎ)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 かき揚げ	かゆ、 茹で野菜(キャベツ、人参) 味噌汁(大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
5 19	木	かゆ、煮魚 おかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかめ煮(キャベツ、もやし) 味噌汁(かぼちゃ、人参)	軟飯、煮魚 おかめ煮、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、ジャーマンポテト(じゃがいも、玉ねぎ) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
6 20	金	かゆ、 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜) 味噌汁(キャベツ、人参)	軟飯、煮魚 豆腐と野菜の煮物、 味噌汁、銀だらの煮つけ	かゆ、煮びたし(小松菜、人参) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
7 21	土	かゆ、煮魚 煮びたし ポテトスープ	かゆ、煮魚(生鮭)、 煮びたし(キャベツ、人参) ポテトスープ(じゃがいも、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮びたし、ポテトスープ、 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根、ブロッコリー)	野菜雑炊 牛乳、果物
9 23	月	かゆ、 魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(えのき、もやし、人参)	軟飯、 白身魚のホイル蒸し、 味噌汁、かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (鶏挽き肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
10 24	火	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(もやし、人参、しいたけ)	軟飯、煮魚 茹でブロッコリー、 野菜スープ、煮豆	かゆ、煮びたし(人参、もやし、キャベツ) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
11 25	水	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(大根、人参) 味噌汁(ほうれん草、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 ウィンナーソーテー	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(ほうれん草、人参、大根)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
12 26	木	かゆ、 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、挽き肉と野菜の煮物、 (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、大根) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、長ねぎ)	軟飯、挽き肉と野菜の煮 物、わかめスープ りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
13	金	かゆ、煮魚 煮びたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮びたし(ほうれん草、人参) 味噌汁(豆腐、長ねぎ、なめこ)	軟飯、煮魚 煮びたし、味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭入り雑炊 牛乳、果物
14 28	土	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(えのき、玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、 かぼちゃの甘煮、野菜スープ、 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳、果物
27	金	かゆ、 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、鶏挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(ほうれん草、人参)	軟飯、挽き肉と野菜の煮物、 味噌汁、 じゃがいもの甘煮	かゆ、野菜の煮物(キャベツ、人参) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が異なる場合があります。

※初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は2~3回食と同じです。

☆保育園生活が始まりました☆

一人一人の健やかな成長を願って離乳食作りをしていきたいと思ひます。

離乳食の進みには個人差があります。その子のリズム、発育、発達を見守りながら負担のないように心がけていきたいと思ひます。

一年間よろしくお祈ひします。

キッチン一同♪

