



4月離乳食献立表



H26.4.1

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~)
1 15	火	かゆ、煮魚 さつまいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、大根、もやし)	かゆ、煮魚、野菜スープ さつまいもの甘煮 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) かじき入りスープ (かじき、大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 かじき雑炊
2 16 30	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、大根) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	かゆ、煮魚、味噌汁 野菜の煮物 さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) たら入りスープ (たら、大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 たら雑炊
3 17	木	かゆ、豆腐の煮物 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(人参、長ねぎ、わかめ)	かゆ、豆腐の煮物、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、大根の甘煮(大根) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鮭雑炊
4 18	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏挽肉、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	かゆ、カキのチヂミ煮 ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根)	牛乳、果物 かぼちゃ雑炊
5 19	土	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(じゃがいも、人参)	かゆ、煮魚、味噌汁 茹でブロッコリー 大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、長ねぎ)	牛乳 野菜雑炊
7 21	月	かゆ 魚のホイル蒸し 味噌汁	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	かゆ、魚のホイル蒸し かき揚げ 味噌汁	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、じゃがいも、トマト) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 じゃがいもの トマト煮
8 22	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(ブロッコリー、人参、もやし) 野菜スープ(えのき、人参、長ねぎ)	かゆ、煮魚、野菜の煮物 りんごのコンポート 野菜スープ	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 味噌汁 (かじき、大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 味噌雑炊
9 23	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (鶏挽肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(人参、長ねぎ)	かゆ、肉じゃが 魚のいそげ揚げ 味噌汁	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (生鮭、大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 洋風雑炊
10 24	木	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、大根、玉ねぎ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	かゆ、煮魚、野菜の煮物 人参の甘煮 味噌汁	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (鶏挽肉、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鶏そぼろ雑炊
11 25	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれん草、人参) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	かゆ、煮魚、 煮ひたし、煮豆 味噌汁	かゆ、ジャーマンポテト(じゃがいも、玉ねぎ) しらす入りスープ (しらす、大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 しらす雑炊
12 26	土	かゆ、煮魚 マッシュポテト 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) マッシュポテト(じゃがいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、大根)	かゆ、煮魚、野菜スープ マッシュポテト スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	牛乳 野菜雑炊
14 28	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(じゃがいも、玉ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	かゆ、煮魚、野菜の煮物 かぼちゃのバター煮 味噌汁	かゆ、茹で野菜(キャベツ、人参) 野菜スープ (大根、人参、玉ねぎ)	牛乳、果物 おかか雑炊

※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。

☆保育園生活がスタートしました☆

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。

一年間よろしくお願ひします。

キッチン一同♪

