



4月離乳食献立表



H29.4.1

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	土	かゆ、煮魚 かぼちやの煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちやの煮物(かぼちや) 味噌汁(人参・玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜スープ かぼちやの煮物 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ)	牛乳 野菜雑炊
3 17	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 大根の味噌汁 さつまいもの煮物	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 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
4 18	火	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) 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	軟飯、野菜の煮物、煮魚 玉ねぎとベーコンのスープ りんごの甘煮	かゆ、りんごの甘煮(りんご) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 たら雑炊
5 19	水	かゆ、野菜の煮物 (えのき、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、えのき、人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 豆腐とえのきのすまし汁 煮豆	かゆ、きゃべつのおかめ煮(きゃべつ、かつお節) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 しらす雑炊
6 20	木	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(きゃべつ、人参) 味噌汁(もやし、大根)	軟飯、煮魚、煮ひたし 人参と玉ねぎの味噌汁 かき揚げ	かゆ、大根の甘煮(大根) 洋風スープ (生鮭、人参、ピーマン、玉ねぎ)	牛乳、果物 洋風雑炊
7 21	金	かゆ 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(人参、じゃが芋、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、茹でブロッコリー じゃが芋の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、人参の甘煮(人参) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鶏そぼろ雑炊
8 22	土	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(じゃが芋、玉ねぎ) 野菜スープ(えのき、もやし)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、もやし)	牛乳 野菜雑炊
10 24	月	かゆ、煮魚 きゃべつのおかめ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) きゃべつのおかめ煮(きゃべつ、鰹節) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、かぼちやの煮物 大根と人参の味噌汁 きゃべつのおかめ煮	かゆ、スティックポテト(じゃが芋) 野菜スープ (かぼちや、大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 かぼちや雑炊
11 25	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(きゃべつ、じゃが芋)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 野菜スープ 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鮭雑炊
12 26	水	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、きゃべつ) わかめスープ	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、大根)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 煮魚(おひょう)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 おおか雑炊
13 27	木	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、大根) 味噌汁(えのき、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 春雨スープ 魚の立田揚げ	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、じゃが芋、玉ねぎ、トマト) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	牛乳、果物 じゃが芋の トマト煮
14	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、肉じゃが 玉ねぎの味噌汁 大根の煮物	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 おおか雑炊
28	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 きゃべつのおかめ煮 大根の煮物	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 味噌雑炊

※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♪

