



## 4月離乳食献立表



2020. 4. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期~後期食期 午前 (10:00~)	中期~後期食期 午後 (14:00~)
1 15	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)
2,16 30	木	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれんそう、人参) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	かゆ、スティック野菜(大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)
3 17	金	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、キャベツ) わかめスープ	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) わかめスープ(わかめ、長ねぎ、大根)	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)
4 18	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(大根、人参)	野菜雑炊 (キャベツ、玉ねぎ、大根、人参)
6 20	月	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ひじき、小松菜、人参) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)
7 21	火	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)
8 22	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)
9 23	木	かゆ、野菜の煮物 (アスパラ、人参、玉ねぎ) 味噌汁	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、アスパラ、人参、玉ねぎ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	かゆ、人参の甘煮(人参) 鮭入りスープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、生鮭)
10	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、小松菜) 味噌汁(大根、長ねぎ)	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)
11 25	土	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(キャベツ、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、さつまいも)
13 27	月	かゆ、煮魚 おかゆ煮 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) おかゆ煮(キャベツ、もやし) 味噌汁(人参、大根)	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(大根、長ねぎ)
14 28	火	かゆ、煮魚 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚(生鮭) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(えのき、もやし、玉ねぎ)	かゆ、煮ひたし(キャベツ、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)
24	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(キャベツ、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	かゆ、大根の甘煮(大根) かじき入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)

※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。汁物の材料は中期~後期食と同じです。(豆腐は除く)

☆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♪

