



4月離乳食献立表



H30.4.2

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 (人参 玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 煮魚	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 (キャベツ、大根、キャベツ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物
3 17	火	かゆ、煮魚 じゃがいもの甘煮 野菜スープ	かゆ、煮魚 (生鮭) 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)	軟飯、じゃがいもの甘煮 煮魚、野菜スープ ブロッコリーソテー	かゆ、ゆでブロッコリー (ブロッコリー) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
4 18	水	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、大根、キャベツ) 味噌汁 (かぶ、かぶの葉、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぶの味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、りんごの甘煮 (りんご) 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
5 19	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 (さつまいも、人参)	軟飯 煮ひたし、煮魚 さつまいもと人参の味噌汁 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮 (大根) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
6 20	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 (人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 じゃがいもの甘煮	かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 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
7 21	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 煮ひたし (ほうれんそう、人参) 野菜スープ (もやし、人参、椎茸)	軟飯、煮魚、煮ひたし もやしのスープ 人参の甘煮	野菜雑炊 (ほうれんそう、人参、もやし、椎茸)	野菜雑炊 牛乳
9 23	月	かゆ 野菜煮物 (人参 玉ねぎ じゃがいも) 味噌汁	かゆ 肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (大根、わかめ)	軟飯、肉じゃが 大根の味噌汁 かき揚げ	かゆ、スティック野菜 (大根、人参) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
10 24	火	かゆ、煮魚 ゆで野菜 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) ゆで野菜 (キャベツ、人参) 味噌汁 (豆腐、なめこ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、ゆで野菜 豆腐となめこの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳、果物
11 25	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜の煮物 (ひじき、小松菜、人参) 味噌汁 (もやし、わかめ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 もやしとわかめの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
12 26	木	かゆ、 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜) すまし汁 (大根、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 麩のすまし汁 ウインナーソテー	かゆ、煮ひたし (人参、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
13	金	かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 味噌汁	かゆ、煮魚 (白身魚) ゆでブロッコリー (ブロッコリー) 味噌汁 (キャベツ、わかめ)	軟飯、煮魚、ゆでブロッコリー キャベツの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、ジャーマンポテト (じゃがいも、玉ねぎ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
14 28	土	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ じゃがいも) わかめスープ	かゆ 豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ (わかめ、長ねぎ、キャベツ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 わかめスープ ゆでブロッコリー	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
27	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 (じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし じゃがいもの味噌汁 煮豆	かゆ、野菜の煮物 (大根、玉ねぎ) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 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。(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。

一年間よろしくお祈ひします。

キッチン一同♪

