

令和6年度

4月

離乳食献立表

今月の目標:朝ご飯をしっかり食べよう!
つわぶき園

月 15	火 16 30	水 3 17	木 4 18	金 5 19	土
*粥 白米 *野菜と白身魚の煮物 チンゲン菜 白身魚 だし(かつお・昆布) しょう油 *味噌汁 人参 玉ねぎ ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*粥 白米 *野菜とささみの煮物 アスパラガス ささみ だし(かつお・昆布) しょう油 *トマトスープ キャベツ じゃが芋 トマト だし(かつお・昆布) 塩	*粥 白米 *ポトフ 水煮ツナ缶 人参 さつま芋 だし(かつお・昆布) しょう油 *野菜サラダ レタス ブロッコリー だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*粥 白米 *小松菜と人参の煮物 小松菜 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 *味噌汁 豆腐 大根 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌	*粥 白米 *南瓜おやき 南瓜 しらす だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 *豆乳スープ ブロッコリー 人参 玉ねぎ 豆乳 だし(かつお・昆布) しょう油	
*ふかし芋 じゃが芋	*りんごのコンポート りんご	*コーンフレーク豆乳がけ コーンフレーク 豆乳	*キャベツ出汁煮 キャベツ だし(かつお・昆布)	*プルーンやわらか煮 プルーン *ハイハイ	
月 8 22	火 9 23	水 10 24	木 11 25	金 12 26	土
*粥 白米 *野菜と肉団子の煮物 ブロッコリー ささみ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 *野菜スープ レタス 人参 もやし だし(かつお・昆布) 塩	*粥 白米 *小松菜と鮭の煮物 小松菜 生鮭 だし(かつお・昆布) しょう油 *すまし汁 人参 しいたけ 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*粥 白米 *トマトシチュー 豚肉 人参 トマト だし(かつお・昆布) しょう油 *野菜サラダ キャベツ きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油	*粥 白米 *野菜と大豆の煮物 ほうれん草 水煮大豆 だし(かつお・昆布) しょう油 *春雨スープ 春雨 玉ねぎ にら だし(かつお・昆布) しょう油 塩	*粥 白米 *三度豆と白身魚の煮物 三度豆 白身魚 だし(かつお・昆布) しょう油 *味噌汁 さつま芋 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	
*パンPKイントースト 食パン 南瓜 豆乳	*きな粉バナナ バナナ きな粉	*南瓜茶巾 南瓜	*ふかし芋 さつま芋	*人参オレンジ煮 人参 オレンジ	

入園、進級おめでとうございます

元気に過ごすために規則正しい生活リズムを心がけましょう!!

❁ 早寝、早起きを心がけましょう

十分な睡眠は「目の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

❁ 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝ごはんを食べることで体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

❁ 朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。便は健康のバロメーターです。便の状態でその日の健康観察をしましょう。

わたしたちが

給食を作ります



広瀬先生
(調理師)



安東先生
(栄養士)



粟田先生
(調理補助)



黒田先生
(調理師)

よろしくお願ひします!