

令和7年度

4月

離乳食献立表

今月の目標:好き嫌いを無くそう

つわぶき園

| 月 | 14 | 28 | 火 | 15 | 水 | 16 | 30 | 木 | 3 | 17 | 金 | 4 | 18 | 土 | 5 | 19 |
|-----------|---|----|------------|---|-----------|---|----|-----------|--|----|-----------|---|----|---|----|----|
| *粥 | 白米 | | *粥 | 白米 | *粥 | 白米 | | *粥 | 白米 | | *粥 | 白米 | | | | |
| *ブロッコリー煮物 | ブロッコリー ひじき だし(かつお・昆布) しょう油 | | *南瓜おやき | 南瓜 水煮ツナ缶 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 | *ポトフ | 豚肉 じゃがいも 新玉ねぎ しょう油 だし(かつお・昆布) | | *ほうれん草煮物 | ほうれん草 しらす だし(かつお・昆布) しょう油 | | *チンゲン菜炒め煮 | チンゲン菜 ささみ キャベツ だし(かつお・昆布) 塩 しょう油 | | | | |
| *味噌汁 | さつまいも 豆腐 ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 | | *すまし汁 | 新玉ねぎ 人参 しいたけ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 | *スパゲティサラダ | スパゲティ キャベツ きゅうり だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 | | *味噌汁 | 新玉ねぎ わかめ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 | | *野菜スープ | レタス 人参 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 | | | | |
| *人参スティック | 人参 | | *オレンジコンポート | オレンジ | *パン粥 | 食パン 人参 | | *じゃがいもおやき | じゃがいも 青のり 塩 オリーブ油 | | *りんご寒天 | りんご 寒天粉 | | | | |
| 月 | 7 | 21 | 火 | 8 | 水 | 9 | 23 | 木 | 10 | 24 | 金 | 11 | 25 | 土 | 12 | 26 |
| *粥 | 白米 | | *粥 | 白米 | *粥 | 白米 | | *粥 | 白米 | | *粥 | 白米 | | | | |
| *小松菜トロトロ煮 | 小松菜 人参 鮭 だし(かつお・昆布) しょう油 片栗粉 | | *アスパラの煮物 | アスパラガス 人参 水煮ツナ缶 だし(かつお・昆布) 塩 | *トマトシチュー | ささみ トマト 新玉ねぎ しょう油 だし(かつお・昆布) 塩 | | *三度豆煮物 | 三度豆 豚肉 きゅうり だし(かつお・昆布) しょう油 | | *白身魚の煮物 | 白身魚 しめじ 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 | | | | |
| *味噌汁 | 麩 大根 豆腐 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 | | *春雨スープ | 春雨 ニラ 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 | *春野菜サラダ | 春キャベツ 人参 アスパラガス だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油 | | *味噌汁 | 人参 ほうれん草 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 | | *豚汁 | 豚肉 ごぼう ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布) | | | | |
| *きな粉団子 | 米 きな粉 | | *バナナパンケーキ | バナナ 小麦粉 オリーブ油 | *マカロニあべかわ | きな粉 マカロニ | | *キャベツ焼き | キャベツ ねぎ だし(かつお・昆布) オリーブ油 | | *人参パンケーキ | 人参 小麦粉 オリーブ油 | | | | |

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「日中の疲れをとる」「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動きが活発になり、便が出やすくなります。便は健康のパロメーターです。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)



黒田先生 (言問理師)



栗田先生 (調理補助)



今村先生 (管理栄養士)

よろしくお願いします!