

令和8年度

4月

離乳食献立表

今月の目標:旬の食材を味わおう

こども園つわぶきえん

月 13 27	火 28	水 15	木 2 16 30	金 3 17	土 4 11 18 25
<p>*粥 白米</p> <p>*ほうれん草の煮物 ほうれん草 しらす 太もやし だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*味噌汁 じゃがいも 新玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p> <p>*ブルーベリーわかめ ブルーベリー</p> <p>*ハイハイ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*南瓜合め煮 豚肉 南瓜 白滝 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 片栗粉</p> <p>*すまし汁 豆腐 新玉ねぎ 昆布 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p> <p>*人参オレンジ煮 人参 オレンジ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*トマトシチュー ささみ トマト 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*森野菜サラダ 春キャベツ 人参 ブロッコリー だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩</p> <p>*じゃがいもおやき じゃがいも 塩 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*豚肉の煮物 豚肉 南瓜 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩</p> <p>*春雨スープ 春雨 太もやし 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*南瓜ゼンド 食パン 南瓜</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*鮭のおやき 生鮭 じゃがいも 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩</p> <p>*味噌汁 わかめ 春キャベツ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p> <p>*人参グラッセ 人参 オリーブ油</p>	
月 6 20	火 7 21	水 8 22	木 9 23	金 10 24	火 14
<p>*粥 白米</p> <p>*鮭とチンゲン菜の炒め煮 生鮭 チンゲン菜 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*豚汁 豚肉 大根 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p> <p>*きな粉トースト 食パン きな粉</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ブロッコリーとささみの煮物 ブロッコリー ささみ 春キャベツ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*すまし汁 かぶ 新玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*焼きバナナ バナナ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ポトフ 豚肉 新玉ねぎ トマト だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*レタスサラダ レタス ほうれん草 人参 だし(かつお・昆布) オリーブ油 塩</p> <p>*お麩ラスク 麩 オリーブ油 きな粉</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*白身魚トロトロ煮 白身魚 人参 小松菜 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 片栗粉</p> <p>*味噌汁 豆腐 わかめ 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 片栗粉</p> <p>*音のり菓子 米 音のり</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ポークビーンズ 豚肉 水煮大豆 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*野菜スープ じゃがいも レタス 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*りんごコンポート りんご</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*肉じゃが ささみ じゃがいも 新玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩</p> <p>*味噌汁 人参 しめじ 豆腐 だし(かつお・昆布) こうじ味噌</p> <p>*人参オレンジ煮 人参 オレンジ</p>

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」体の成長を促し、「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。便の状態を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



ようしくお願ひします