

4月予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	パン いらっしやいませシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ミルク 紅白カルカン	バターロール ジャが芋 小麦粉 カルカン ケチャップ バター	鶏肉 ウインナー 生クリーム ミルク	ブロッコリー 南瓜 アスパラ マッシュルーム コーン オレンジ	フルーツ
2	金	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク ピザ風トースト	米 あわ イナムドチ用みそ パン 砂糖 塩 ケチャップ	豚肉 カシイティラかまぼこ チーズ 卵 ツナ ミルク	小松菜 人参 きゅうり ひじき しいたけ たけのこ りんご	フルーツ
3	土	冬瓜のそぼろ煮 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 醤油 菜種油 パン	豚肉 ミルク	冬瓜 玉葱 人参 グリンピース バナナ	フルーツ
5	月	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	麦茶 おにぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 米 トマトソース 醤油 オリーブ油	合挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 鮭 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 冬瓜 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ
6	火	あわご飯 白身魚フライタルタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 さつま芋 みそ マヨネーズ	白身魚 豆腐 卵 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン チンゲン アスパラ りんご	フルーツ
7	水	鶏カレー フルーツヨーグルト	麦茶 プリン	米 ジャが芋 カレールウ	鶏肉 鶏ガラ ヨーグルト プリン	玉葱 人参 にんにく バナナ 桃 みかん	フルーツ
8	木	あわご飯 野菜オムレツあんかけ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ 春雨 酢 砂糖 ホットケーキミックス ミロ	卵 焼き豚 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 ブロッコリー 人参 パプリカ きゅうり パイン	フルーツ
9	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	米 あわ 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース	白す干し 豚肉 チキアギ 豆腐 うす揚げ	南瓜 もやし ネギ アガー 昆布 こんにやく りんご	フルーツ
10	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	米 ジャが芋 カレールウ トンカツソース 菜種油	鶏肉 鶏ガラ ミルク	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 ネギ バナナ	フルーツ
12	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース ジャが芋 小麦粉 ケチャップ マヨネーズ	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 しめじ 茸 きゅうり コーン バナナ りんご	フルーツ
13	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそにぎり	ロールパン ジャが芋 小麦粉 米 みそ 酢 砂糖 バター	ツナ チーズ ハム 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 人参 きゅうり ネギ ごぼう トマト オレンジ	フルーツ
14	水	弁当会(浜下り)	ミルク 三月御菓子	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 菜種油 バター	卵 ミルク		フルーツ
15	木	三月御重 アーサ汁	ミルク アガラサー	米 塩 醤油 ごま 粉黒糖 オレンジジュース 強力粉	鶏肉 豆腐 かまぼこ ミルク	人参 小松菜 アガー アオサ 焼きのり	フルーツ
16	金	もずく丼 小松菜の白和え 清し汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 三温糖 醤油 渦巻き麩 食パン アーモンド 菜種油	豆腐 豚肉 卵 生クリーム ミルク	小松菜 ピーマン パプリカ えのき茸 人参 パイン	フルーツ
17	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ	フルーツ
19	月	あわご飯 デリシャス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 醤油 マーメレード さつま芋 みそ ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 ミルク	キャベツ 玉葱 ピーマン 小松菜 アスパラ りんご	フルーツ
20	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 小麦粉 マカロニ 塩 パン マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス パセリ オレンジ	フルーツ
21	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚肉 豚骨 かつお	小松菜 人参 きゅうり ネギ ひじき えのき茸 にら りんご	フルーツ
22	木	あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ 小麦粉 パン粉 コーンフレーク 菜種油	おから レバー 合挽肉 卵 油揚げ ミルク	ハンダマ チンゲン もやし ひじき 人参 ニラ オレンジ	フルーツ
23	金	お誕生日会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 パン粉 三温糖 塩 バースデーケーキ バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	人参 レタス きゅうり トマト グリンピース 長ネギ パイン	フルーツ
24	土	キャベツと豚肉のカレー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 カレー粉 かたくり粉 菜種油 パン	豚ひき肉 ミルク	春キャベツ 春玉葱 人参 バナナ	フルーツ
26	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 みそ H.M マヨネーズ	豚肉 豆腐 ウインナー 卵 ミルク	冬瓜 玉葱 G.P きゅうり 白菜 山海ぶし オレンジ	フルーツ
27	火	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ	ミルク ベイクドポテト	米 あわ 醤油 砂糖 みそ じゃが芋 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク	人参 グリンピース もやし アオサ 切干大根 昆布 パイン	フルーツ
28	水	あわご飯 魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 あわ 小麦粉 コーンスターチ 食パン みそ 塩 オリーブ油	白身魚 豆腐 卵 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ オレンジ りんご	フルーツ
30	金	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 ジャが芋 H.M かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく 生姜 りんご オレンジ	フルーツ

栄養士 岸本弘子 作成

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」をかんじられるようになります。

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気を付けて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

4 月 離乳食 予定献立表 (期)

あじや保育園

日	曜 日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中 期	後 期
1	木	入園式				
2	金	たけのこ人参入り豚汁 ニラの卵とじ みじんわかめとネギと卵のスープ	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	豚肉のすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮 たけのこのおろし煮	食パントースト プチチーズトースト	
3	土	冬瓜と野菜のそぼろ煮 清し汁	冬瓜と野菜のみじんそぼろ煮 清し汁	冬瓜と野菜のすりつぶし煮 清し汁	調理パン 調理パン	
5	月	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ	みじんスパゲティのミートソースとろとろ煮 ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ ブロッコリーのマッシュ 冬瓜のスープ	みじんニラ入り鮭粥 ニラ入り鮭粥	
6	火	白身魚のフィンガーフライ ボイル人参 キャベツとピーマンのソテー みそ汁	白身魚のほぐし炒め ボイル人参みじん煮 キャベツとピーマンみじん煮 豆腐とチンゲンみそ汁	白身魚のくず煮 キャベツのどろどろ煮 ピーマンペースト 人参のマッシュ 清し汁	きざみ芋 軟らか焼き芋	
7	水	鶏肉じゃが風味 きざみフルーツヨーグルト みじんわかめとネギと卵のスープ	鶏肉とみじん野菜のぼってり煮 みじんフルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉と玉葱のすりつぶし煮 ヨーグルト グリーンピースとポテトのどろどろ煮 清し汁	蒸しパン 蒸しパン	
8	木	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	実なし よれよれ茶碗蒸しのブロッコリーあんかけ 小松菜とおろし人参の煮物 コーンスープ	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン	
9	金	きざみ昆布イリチー 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギのみそ汁	みじん昆布イリチー 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギのみそ汁	ジャコのみじん煮 もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト 清し汁	卵ボーロ オレンジゼリー マンナ オレンジゼリー	
10	土	きざみ焼きそば 清し汁	みじん焼きそば 清し汁	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン	
12	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ 清し汁	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ 清し汁	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト 清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン	
13	火	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	ぼってり粥 おじや	
14	水	弁当会			蒸しパン バター砂糖控えめ三月菓子	
15	木	きざみ鶏の唐揚げ 小松菜の煮浸し きざみかまぼこ きざみ茹で卵 アーサ汁	鶏のみじん煮 小松菜の煮浸し みじんかまぼこ みじん茹で卵 アーサ汁	豆腐どろどろ煮 小松菜のうらごし 人参どろどろ煮 清し汁	アガラサーのきざみ プチふっくらアガラサー	
16	金	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) 小松菜の白和え 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 小松菜の煮浸し 清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 小松菜のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし	食パントースト 軟らかプチクリームラスク	
17	土	鶏肉入りやわらかうどん	鶏肉入りたくたうどん	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	根菜入りおじや 調理パン	
19	月	鶏オレンジ煮 キャベツとピーマンのソテー 茹人参スティック 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のぼってりオレンジ煮 キャベツとピーマンみじん煮 茹人参軟らかスティック 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のすりつぶしオレンジ煮 ピーマンペースト キャベツのどろどろ煮 小松菜の清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋	
20	火	魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚のバター炒め みじんきゅうり マカロニと人参のサラダ パンプキンスープ	魚のどろどろ煮 マカロニと人参の軟らか煮 きゅうりのペースト パンプキンスープ	根菜入りおじや 調理パン	
21	水	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐と人参のすりつぶし煮	ぼってり雑炊 おじや	
22	木	じゃが芋のスティックコロッケ 麩とネギの清し汁 こんにやく抜きひじきの軟らか煮	じゃが芋とパプリカ、もやしのぼってり煮 人参とレバーの軟らか煮 麩とネギの清し汁	レバーと人参のすりつぶし煮 じゃが芋ペースト パプリカともやしのどろどろ煮 おろし麩とネギの清し汁	つぶしコーンフレークインミルク コーンフレークミルク	
23	金	きざみハンバーグ きざみフライドポテト きざみトマト グリンピーススープ きゅうりの茹	ひき肉と野菜のくず煮 みじんフライドポテト みじんトマト グリンピーススープ みじんきゅうり	湯通しひき肉のすりつぶし煮 うらごしトマト 人参どろどろ煮 きゅうりのペースト グリンピーススープ	スポンジケーキ スポンジケーキ	
24	土	豚肉とキャベツと玉葱と人参の雑炊 清し汁	豚肉とキャベツと玉葱と人参のぼってり粥 清し汁	魚のどろどろ煮と玉葱と人参のすりつぶし煮粥 清し汁	根菜入りおじや 調理パン	
26	月	冬瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか冬瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 冬瓜ペースト 玉葱のどろどろ煮 ネギのみそ汁	蒸しパン プチホットケーキ	
27	火	卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 みじんインゲンと人参とグリーンピースのくず煮	卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 みじん人参とグリーンピースのぼってり煮	実なし よれよれ茶碗蒸し もやしとネギの清し汁 グリーンピースと人参のどろどろ煮	マッシュポテト バター少なめバイクドポテト	
28	水	煮魚 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	魚のほぐし煮 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	魚のすりつぶし煮 水菜の清し汁 人参のマッシュ もやしとパプリカのどろどろ煮	食パントースト プチブレントースト	
30	金	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・トマトの茹添え 人参スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ	豚レバーペースト トマトのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	ふっくら豆腐スコーン ふっくら豆腐スコーン	

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。

栄養士 岸本弘子 作成

ご入園 おめでとうございます。

スプーン・フォークの選び方

- 離乳食の介助用には・・・
- 少し柄が長めで、すくうところが
- 平らなものが良いでしょう。

離乳食を始めよう

栄養源となる母乳(または育児用ミルク)も、5~6ヶ月頃になると物足りなくなってきました。以下のようなようすが見られたら、離乳食を始めましょう。

授乳が約4時間おきになる

首がすわり、支えると座る。

大人が食べていると食べ 1回に飲む量が150~
たそうなくさをする 200ccになる

離乳食を与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいたけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいっしょに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験をふやしていくようにします。