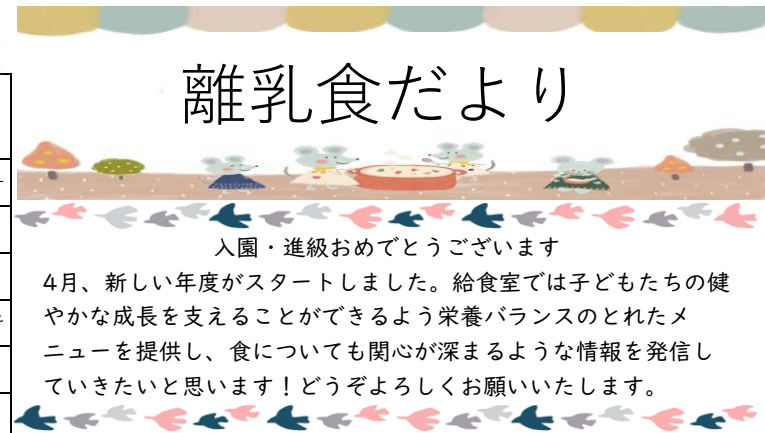


令和6年 4月

# 離乳食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう  
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)・デザート	
1	月	もも	五分かゆ	トマトシチュー丼	マカロニサラダ	大豆のスープ 🍎	さつまいものソフトクッキー
2	火	にんじんスティック	五分かゆ	卵焼き	焼きのり和え	豆腐のみそ汁 🍎	おかず蒸しパン
3	水	粉ふきいも	五分かゆ	白身魚のみそ風味焼き	春キャベツのサラダ	吉野汁 🍎	菜の花かゆ
4	木	グリーンパンケーキ	五分かゆ	鶏つくね	さつまいものきんぴら	かぶのみそ汁 🍎	米粉のかぼちゃケーキ
5	金	焼きのりかゆ	五分かゆ	豆腐のそぼろ煮	小松菜とひじきのオリーブあえ	焼きのりのだしスープ 🍎	豆乳プリン
6	土	あんかけ丼					
8	月	マカロニきなこ	五分かゆ	鶏だんごのみかん煮	きゅうりのサラダ	あおさのみそ汁 🍎	野菜スティック
9	火	青のりごまかゆ	五分かゆ	白身魚の磯辺焼き	白和え	根菜の具たくさんスープ 🍎	みかんゼリー
10	水	塩ゆでブロッコリー	五分かゆ	白菜のトトロ煮	そうめんサラダ	ワントンスープ 🍎	お好み焼き
11	木	りんご煮	五分かゆ	春野菜のおやき	ブロッコリーサラダ	具たくさんみそ汁 🍎	鮭おじや
12	金	豆乳ゼリー	五分かゆ	焼きうどん	青菜のツナサラダ	卵スープ 🍎	パンケーキ
13	土	ひじきそぼろ丼					
15	月	チーズ	五分かゆ	トマトシチュー丼	アップルポテトサラダ	クリームコーンスープ 🍎	ベビーカステラ風蒸しパン
16	火	きな粉パンケーキ	五分かゆ	白身魚のみみじあんかけ	ひじき煮	新じゃがのみそ汁 🍎	クリームコーンリゾット
17	水	さつまいもきんとん	五分かゆ	トマト煮	ミルクソーサー	豆乳スープ 🍎	りんごのひとくちサンド
18	木	ごまかぼちゃ	五分かゆ	鶏だんごのてりやき	そうめんの酢の物	ビーガンみそ汁 🍎	しらすうどん
19	金	おかがかゆ	五分かゆ	豆腐のそぼろあん	納豆和え	にゅうめん 🍎	いちご甘酒ゼリー
20	土	マーボー豆腐丼					
22	月	ヨーグルト	五分かゆ	マーボー豆腐	ナムル	卵スープ 🍎	チーズ蒸しパン
23	火	りんごゼリー	五分かゆ	白身魚のみぞれあんかけ	えのきとツナの煮浸し	キャベツのみそ汁 🍎	蒸しパンドーナツ
24	水	グリーンパンケーキ	五分かゆ	鶏ささみのさっぱり煮	大根のサラダ	焼きのりのみそ汁 🍎	きゃべつかゆ
25	木	きなこかゆ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	ヨーグルトサラダ	豆乳スープ 🍎	トマトトースト
26	金	さつまいものさっぱり煮	お弁当の日			🍎	コーンフレークおやき
27	土	野菜のとろとろ煮					
29	月	祝日 昭の日					
30	火	みかん	五分かゆ	鶏つくねのトマト煮	スパゲッティサラダ	卵スープ 🍎	いちごのパングラタン



## 離乳食だより

入園・進級おめでとうございます

4月、新しい年度がスタートしました。給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるよう栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような情報を発信していきたいと思っております！どうぞよろしくお願いいたします。

離乳食のおやつはすべて手作りで

おやつは食事ではとれない栄養を補うためのものです。特に乳幼児期では、まだ遊び食べやむら食い・食事中に眠くなるなど、安定して栄養が取ることができないため1日に1~2回の栄養補給が必要とされています。こども園の離乳食では、消化機能が未発達な赤ちゃんに考慮して自然なものを食べさせたいとすべて手作りにしています。また、甘いお菓子ばかりにならないよう1週間に1回は食事系のおやつを提供しています。実際に提供しているおやつのレシピを紹介したいと思います。

米粉のかぼちゃケーキ(4/4)のレシピ

### 【材料】

- かぼちゃ...100g
- 卵...2個
- きび砂糖...大さじ1
- 豆乳...80cc
- 米油...大さじ1
- 米粉...100g
- ベーキングパウダー...5g



### 【作り方】

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせておく
  - ②かぼちゃは皮をむき茹でてペースト状にする
  - ③卵・きび砂糖・牛乳・米油を加えよく混ぜる
  - ④③に①②を加えしっかり混ぜる
  - ⑤180°Cに予熱したオーブンで30~35分焼いて完成
- 竹串をさして生地がつかなければ焼き上がりです

🍎 昼食のデザート:りんご煮



行事・材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
月齢により形の大きさ・柔らかさ・調味を変えて提供しています。