

令和 7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	火	ミルクパンケーキ	五分かゆ	トマトシチュー丼	スパゲッティサラダ	春キャベツのスープ 🍅	たまごボーロ
2	水	青のりごまかゆ	五分かゆ	豆腐のそぼろ煮	ひじき煮	大根のみそ汁 🍅	たまごサンド
3	木	にんじんスティック	五分かゆ	鯛のあっさりみそ焼き	かぼちゃの煮物	かき玉汁 🍅	ごまのりかゆ
4	金	粉ふきいも	五分かゆ	春野菜おやき	ほうれん草のごま和え	根菜みそ汁 🍅	きな粉パンケーキ
5	土	そぼろ丼					
7	月	マカロニきな粉	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	キャベツのコールスロー	玉ねぎスープ 🍅	3色かゆ
8	火	青のりごまかゆ	五分かゆ	和風スパゲッティ	ブロッコリーサラダ	小松菜のみそ汁 🍅	バナナ
9	水	パンケーキ	五分かゆ	鯛の塩麴焼き	小松菜のさっぱり和え	豆腐のすまし汁 🍅	ピザ風トースト
10	木	きんとん	五分かゆ	野菜のトマト煮	ミルクソーサー	ミルクスープ 🍅	バナナパンプディング
11	金	塩ゆでブロッコリー	五分かゆ	鶏だんごのてりやき	切り干し大根のサラダ	さつまいものみそ汁 🍅	ゼリー
12	土	マーボー豆腐丼					
14	月	みかん	五分かゆ	鶏つくねのオレンジ煮	きゅうりの白和え	あおさのすまし汁 🍅	鮭おじや
15	火	さつまいもの甘煮	五分かゆ	豆腐の卵とじ	キャベツとツナのさっぱり和え	ナスと玉ねぎのスープ 🍅	にんじんソフトクッキー
16	水	ひとくちサンド	五分かゆ	鯛の磯辺焼き	春野菜サラダ	新玉ねぎのみそ汁 🍅	オレンジゼリー
17	木	おかかかゆ	五分かゆ	青のりごまつくね	きゅうりの酢の物	具だくさんみそ汁 🍅	マカロニきな粉
18	金	ミルクゼリー	五分かゆ	根菜の煮物	にんじんしりしり	のりのお吸い物 🍅	パンケーキ
19	土	野菜あんかけ丼					
21	月	もも	五分かゆ	ハヤシライス	マカロニサラダ	野菜スープ 🍅	春色雑炊
22	火	きなこかゆ	五分かゆ	鶏だんごのてりやき	チンジャオロース風	豆乳みそ汁 🍅	ミルクゼリー
23	水	青のりスティック	五分かゆ	鯛の煮付け	炒り豆腐	焼きのりのお吸い物 🍅	しらすトースト
24	木	ミルクゼリー	お弁当の日 🍅				フレンチトースト
25	金	バナナ	五分かゆ	豆腐ハンバーグ	納豆サラダ	コーンスープ 🍅	プリン
26	土	トマトシチュー丼					
28	月	にんじんパンケーキ	五分かゆ	豆腐のそぼろ煮	焼きのり和え	じゃがいものみそ汁 🍅	ふかしいも
29	火	祝日 昭和の日					
30	水	ヨーグルト	五分かゆ	ツナ入り厚焼き卵	ひじきサラダ	焼きのりスープ 🍅	スティックおやつ

離乳食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます 🎉

こもれびさんにとってお部屋の移動や新しい先生・お友だちなど新しい環境になれるのに精一杯だと思います。早く園生活に慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなったりホッとする時間になるよう、心新たにおいしい給食作りを目指していきたく思います。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

離乳食をじょうずに進めるポイント

約1年をかけてゆっくり、あせらずに進めましょう

離乳の目的は、生後5・6ヶ月ごろから1才6ヶ月ごろまでの1年間で大人の食事に近いものを食べられるようになること。進め方のポイントは「あせらず・ゆっくり」です。赤ちゃんの食べたい意欲を引

基本的には味付けはせず、いろいろな食材を少しずつ増やしましょう

消化機能が未熟な赤ちゃんは、大人と同じ味付けのものは腎臓などに負担がかかったり、味覚の発達に影響してしまいます。

離乳食は基本的に素材本来の味やだしとうまみなどを生かすだけで美味しく感じています。1日3回の離乳食を食べるようになったら少しずつ味付けを加えて、消化や咀嚼の発達に合わせて食材も増や

月齢ではなく、赤ちゃんの発達に合わせて食べさせます

赤ちゃんは、唇を閉じて飲み込む(5~6ヶ月ごろ)・舌と上あごですりつぶす(7~8ヶ月ごろ)・歯ぐきでつぶす(9~11ヶ月ごろ)・前歯や歯ぐきでかむ(1才~1才6ヶ月ごろ)といよ様に口腔の発達には段階があります。赤ちゃんの発達に合わせる事が何より大切なので

24日はお弁当の日ですが前期・中期・後期のお子さんには給食が提供されます。献立はコドモンにてお知らせいたします☺



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。

🍅 昼食のデザート:りんご煮