



4月 離乳食予定献立表



日 曜日	献立	主な食材
2月	煮込みうどん りんごのコンポート	うどん・鶏肉・人参・ほうれん草 りんご
3火	ごはん 卵黄五目卵焼き 豆腐とわかめの出汁煮 オレンジ	米・人参・ほうれん草・鶏肉・わかめ・豆腐 オレンジ
4水	鮭ごはん かぼちゃ煮 白菜おひたし いちご	米・鮭・かぼちゃ・白菜 いちご
5木	パン 鶏肉のやわらか煮とブロッコリー 玉ねぎのスープ さつま芋	パン・鶏ささ身・ブロッコリー・玉ねぎ さつま芋
6金	しらすごはん キャベツとマカロニのスープ煮 角切りトマト りんごのコンポート	米・しらす・キャベツ・マカロニ・トマト りんご
7土	ごはん 肉じゃが風煮 野菜サラダ 果汁	米・鶏肉・人参・じゃがいも・玉ねぎ レタス・きゅうり・トマト・果汁
9月	ごはん 洋風スープ マッシュポテト オレンジ	米・鶏肉・人参・ほうれん草・玉ねぎ・じゃがいも オレンジ
10火	ごはん チキンボール ほうれん草の煮浸し キャベツのスープ煮 バナナ	米・鶏肉・ほうれん草・キャベツ バナナ
11水	ごはん 煮魚 大根と豆腐煮 いちご	ごはん・白身魚・大根・豆腐 いちご
12木	パン ブロッコリーのツナ和え ミニトマト 卵黄いり卵 バナナ	パン・ブロッコリー・ツナ・ミニトマト・卵黄 バナナ
13金	納豆ごはん 具たくさん汁 みかん	米・納豆・豆腐・キャベツ・人参・玉ねぎ 白菜・じゃがいも・みかん
14土	ごはん 鶏と野菜のクリーム煮 サラダ 果汁	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも トマト・きゅうり・レタス・果汁
16月	焼きうどん風 ほうれん草の煮浸し バナナ	うどん・人参・キャベツ・ほうれん草・しらす バナナ
17火	そぼろごはん さつま芋 レタススープ いちご	米・鶏ひき肉・さつま芋・レタス・人参 いちご
18水	煮魚 野菜と豆腐のコロコロ煮 玉ねぎ汁のうわずみ オレンジ	米・魚・人参・大根・玉ねぎ オレンジ
19木	<誕生日会> 親子丼風 きゅうりの和え物 豆腐のおすまし いちご	鶏肉・玉ねぎ・卵黄・きゅうり・豆腐 いちご
20金	ごはん 温野菜とツナのうま煮 トマト 大根と人参汁のうわずみ バナナ	米・ツナ・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー トマト・大根・人参・バナナ
21土	ごはん 野菜のとりそぼろあん サラダ 果汁	米・とりひき肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ レタス・きゅうり・果汁
23月	ごはん さつま汁 豆腐サラダ オレンジ	米・さつま芋・人参・玉ねぎ・白菜 豆腐・レタス・きゅうり・オレンジ
24火	ごはん チキンボールのトマト煮 いもマッシュ 玉ねぎと人参汁のうわずみ	チキンボール・玉ねぎ・ブロッコリー 大根・人参・さつま芋
25水	ごはん ほぐし鮭 白菜の和え物 大根煮 みかん	米・鮭・白菜・人参・大根 みかん
26木	<こどもの日> チキンライス ほうれん草のお浸し 野菜スープ いちご	米・トマト・人参・玉ねぎ・鶏肉・ほうれん草 キャベツ・じゃがいも・いちご
27金	ツナごはん 小松菜のやわらか煮 キャベツとわかめ汁のうわずみ バナナ	米・ツナ・小松菜・キャベツ・わかめ バナナ
28土	ごはん 肉豆腐 サラダ 果汁	米・鶏肉・豆腐・人参・玉ねぎ・ トマト・レタス・きゅうり・果汁

◎米飯は離乳食の進みと月齢に合わせておかゆ、軟飯、ごはんのいずれかでお出しています
◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

離乳食を与えるときは
声かけを

離乳食は、赤ちゃんに栄養を与えるだけでなく、食べることの楽しさを教えることが大切です。赤ちゃんの様子を見ながらひとさじずつ与え、「おいしいよ」「にんじんだよ」など、やさしく声かけをしましょう。



食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。
食材除去食、対応食を用意します。
アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。