

4月の献立(離乳食)

R.7 富田保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	おかし △	2	フルーツ ○	3	おかし △	4	おかし ○	5	おかし △
昼食			★お粥★タラとほうれん草煮 ★トマト ★もやし汁		★お粥★焼鮭 ★マカロニサラダ ★トマト★お吸い物		★おかゆ★さわら煮つけ ★温野菜サラダ ★トマト★菜っ葉汁		★けんちんうどん ★ホキ煮つけ		★お粥★カレイの煮つけ ★具沢山スープ	
午後			たら ほうれん草 トマト もやし 豆腐 椎茸		鮭 青海苔 マカロニ 人参 きゅうり シーチキン トマト 豆腐		さわら レタス きゅうり トマト 菜っ葉 油揚げ		ホキ うどん麺 大根 人参 椎茸 糸こん 長ネギ		鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	
午前	7	おかし ○	8	おかし △	9	フルーツヨーグルト ○	10	おかし △	11	おかし ○	12	おかし △
昼食	★お粥★ほっけの照り焼き ★切干大根★トマト★白菜汁		★挽肉粥 ★ブロッコリーサラダ ★トマト★豚汁		★お粥★鮭のポテトサラダ ★温野菜 ★トマト★お吸い物		★おかゆ★さわら煮つけ ★きゅうりのお浸し ★トマト★わかめ汁		★ホキと野菜たっぷり 煮込みうどん		★お粥★カレイの煮つけ ★具沢山スープ	
午後	ほっけ 切干大根 糸こん 人参 高野豆腐 トマト 白菜 椎茸 油揚げ		挽肉 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー ツナ缶 トマト 白菜 人参 椎茸 玉ねぎ しめじ 高野豆腐 長ネギ		挽肉 鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり トマト 豆腐		さわら きゅうり きゅうり トマト 豆腐 わかめ 長ネギ		ホキ うどん麺 キャベツ 人参 椎茸 ピーマン もやし 長ネギ 胡麻		牛肉 玉ねぎ 人参 コーン缶	
午前	14	おかし ○	15	焼きいも △	16	フルーツ ○	17	おかし △	18	おかし ○	19	おかし △
昼食	★お粥★鮭のホイル焼き ★キャベツ煮びたし ★トマト★豆腐汁		★お粥★タラの煮つけ ★豚肉ともやし炒め ★トマト★シジミスープ		★お粥★焼鮭と温野菜 ★トマト★お吸い物		★お粥★さわらの照り焼き ★きゅうりすりおろし ★トマト★小松菜汁		★ホキと野菜の味噌煮込みうどん		★お粥★カレイの煮つけ ★具沢山スープ	
午後	鮭 しめじ 椎茸 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり トマト 豆腐 長ネギ		たら もやし 椎茸 人参 ピーマン トマト シジミ貝 長ネギ 豆腐		鮭 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ きゅうり トマト		さわら 人参 いんげん きゅうり トマト 小松菜		ホキ うどん麺 キャベツ 人 参 椎茸 ピーマン もやし 長ネギ 胡麻		挽肉 じゃが芋 たまねぎ コーン缶	
午前	21	おかし ○	22	ヨーグルト △	23	おかし ○	24	おかし △	25	おかし ○	26	おかし △
昼食	★お粥★ほっけ煮 ★温野菜 ★トマト★豆腐汁		★お粥★タラ煮 ★きゅうりの納豆あえ ★トマト★肉団子と春雨スープ		★鮭とコーン粥 ★ミートローフ★お吸い物 ★ブロッコリー温野菜★トマト		★お粥★さわらと玉ねぎ煮 ★きゅうりともやし ★トマト★大根汁		★ナポリうどん ★白菜スープ		★お粥★カレイの煮つけ ★具沢山スープ	
午後	たら レタス きゅうり トマト 豆腐 椎茸 長ネギ		卵 鶏ひき肉 きゅうり 納豆 トマト 白菜 人参 春雨 長ネギ		合挽肉 玉ねぎ 卵 パン粉 鮭 コーン缶 ブロッコリー ツナ缶 トマト 花麩 三つ葉		さわら 玉ねぎ きゅうり もやし わかめ トマト 大根 椎茸		挽肉 うどん麺 玉ねぎ 椎茸 ピーマン 白菜 人参		豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶	
午前	28	フルーツゼリー ○	29		30	フルーツヨーグルト ○	離乳食後期（9～11か月頃）					
昼食	★お粥★ほっけ煮つけ ★きゅうり煮 ★トマト★納豆汁		昭和の日		★お粥★鮭と野菜煮 ★トマト★お吸い物		離乳食後期は、徐々に食事がメインになってくる頃です。歯茎でつぶして 食べるようになるので、食材の硬さはバナナくらいが目安です。 しかし、食べるスピードや歯の生え方によって個人差があるので、 「なかなか噛んでくれない」「丸のみしてしまう」などとあせらず にゆっくりと進めていきましょう。					
午後	ほっけ きゅうり トマト 納豆 豆腐 長ネギ				鮭 レタス きゅうり トマト 豆腐		○・・・湯冷まし △・・・お茶					



