

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 ジャガ芋 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★鮭のボテトサラダ ★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 ジャガ芋 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 ジャガ芋 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 ジャガ芋 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 ★ミニトローフ★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 ジャガ芋 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			

