



2022年 4月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
1 (金)	昼食	おかゆ 魚と豆腐の煮物 大根とにんじんの煮物 かつおだし汁	おかゆ 魚と豆腐の煮物 大根とにんじんの煮物 かつおだし汁	おかゆ 豆腐のつぶし煮 にんじんペースト かつおだし汁	米 キング 豆腐 だいこん にんじん だし汁
	おやつ	野菜雑炊 りんご (スライス)			米 ほうれんそう にんじん りんご
2 (土)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 大根とツナの煮物 みそ汁 (じゃが芋・こまつな)	おかゆ 白菜のやわらか煮 大根とツナの煮物 みそ汁 (じゃが芋・こまつな)	おかゆ 白菜・にんじんペースト じゃがいも・小松菜ペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい にんじん だいこん ツナ缶 じゃがいも こまつな
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 はくさい にんじん みかん
4 (月)	昼食	おかゆ 豆腐のマーボ煮 野菜としらす煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 豆腐のマーボ煮 野菜としらす煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 豆腐とにんじんのペースト キャベツペースト かつおだし汁	米 豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん しらす干し キャベツ きゅうり とうがん
	おやつ	さつまいも粥 バナナ			米 さつまいも バナナ
5 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ひじきと南瓜の煮物 みそ汁 (はくさい)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 南瓜マッシュ みそ汁 (はくさい)	おかゆ 大根・にんじんペースト 南瓜ペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん ひじき かぼちゃ はくさい
	おやつ	しらすとわかめのお粥 くだもの			米 しらす干し わかめ りんご
6 (水)	昼食	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮物 みそ汁 (豆腐・わかめ)	おかゆ じゃがいもと野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮物 みそ汁 (豆腐・わかめ)	おかゆ じゃがいもと野菜のペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 豚肉 じゃがいも ピーマン たまねぎ にんじん ほうれん草 しらす干し 豆腐 わかめ
	おやつ	きなこトースト バナナ			食パン マーガリン グラニュー糖 きな粉 バナナ
7 (木)	昼食	トマト粥 豆腐のあんかけ キャベツのだし煮 かつおだし汁	トマト粥 くずし豆腐のあんかけ キャベツのだし煮 かつおだし汁	トマト粥 豆腐のつぶし煮 キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 トマト 豆腐 キャベツ にんじん だし汁
	おやつ	コーン粥 みかん			米 クリームコーン みかん
8 (金)	昼食	おかゆ 豆乳シチュー 大根とブロッコリー煮 かつおだし汁	おかゆ 豆乳シチュー 大根とブロッコリー煮 かつおだし汁	おかゆ 野菜ペースト 大根・ブロッコリーペースト かつおだし汁	米 ささ身 じゃがいも たまねぎ にんじん 豆乳 大根 ブロッコリー だし汁
	おやつ	ひじき雑炊 りんご (スライス)			米 ひじき にんじん りんご
9 (土)	昼食	おかゆ 白身魚とポテトの煮物 ほうれん草のだし煮 みそ汁 (大根・わかめ)	おかゆ 白身魚とポテトの煮物 ほうれん草のだし煮 みそ汁 (大根・わかめ)	おかゆ 白身魚とポテトのペースト ほうれん草・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも 豚肉 ほうれん草 にんじん だいこん わかめ
	おやつ	にんじん粥 バナナ			米 にんじん バナナ
11 (月)	昼食	おかゆ 豚肉と豆腐のみそ煮 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (とうがん)	おかゆ 豆腐のくずし煮 かぼちゃマッシュ みそ汁 (とうがん)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 かぼちゃペースト かつおだし汁	米 豚肉 豆腐 たまねぎ にんじん かぼちゃ とうがん
	おやつ	パン粥 りんご (スライス)			食パン ミルク りんご
12 (火)	昼食	おかゆ 魚と豆腐の煮物 白菜のやわらか煮 かつおだし汁	おかゆ 魚と豆腐のつぶし煮物 白菜のやわらか煮 かつおだし汁	おかゆ 魚と豆腐のペースト 白菜・にんじんペースト かつおだし汁	米 キング 豆腐 豚肉 白菜 にんじん いんげん だし汁
	おやつ	しらすとわかめのお粥 バナナ			米 しらす わかめ バナナ
13 (水)	昼食	おかゆ ほうれん草と豆腐煮 さつまいもの甘煮 沖縄そば	おかゆ ほうれん草と豆腐煮 さつまいもの甘煮 かつおだし汁	おかゆ ほうれん草ペースト さつまいもペースト かつおだし汁	米 ほうれん草 豆腐 さつまいも 沖縄そば
	おやつ	ひじき雑炊 ヨーグルト			米 ひじき にんじん ヨーグルト (乳)
14 (木)	昼食	おかゆ 魚とじゃがいもの煮物 とうがんのそぼろ煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 魚とじゃがいもの煮物 とうがんのそぼろ煮 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 白身魚とポテトのペースト とうがんペースト かつおだし汁	米 キング じゃがいも 鶏ひき肉 とうがん にんじん いんげん たまねぎ わかめ
	おやつ	一口おにぎり (あおのり) みかん			米 青のり粉 みかん

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



2022年 4月 離乳食 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日付	時間帯	後期食 (9~11ヶ月頃)	中期食 (7~8ヶ月頃)	初期食 (5~6ヶ月頃)	主な材料
15 (金)	昼食	おかゆ ひじきハンバーグ かぼちゃと青菜煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃと青菜煮 みそ汁 (キャベツ)	おかゆ 豆腐のつぶし煮 かぼちゃペースト かつおだし汁	米 ひじき 鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 キャベツ にんじん バナナ
16 (土)	昼食	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 こまつなの煮物 みそ汁 (だいこん・わかめ)	おかゆ 鶏肉とじゃがいもの煮物 こまつなの煮物 みそ汁 (だいこん・わかめ)	おかゆ 野菜ペースト こまつなペースト かつおだし汁	米 ささ身 じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん こまつな にんじん だいこん わかめ
	おやつ	野菜雑炊 バナナ			米 ほうれんそう にんじん バナナ
18 (月)	昼食	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツと豆腐の煮物 冬瓜スープ	おかゆ マカロニのトマト煮 キャベツと豆腐の煮物 冬瓜スープ	おかゆ 野菜のトマトペースト キャベツと豆腐のペースト かつおだし汁	米 マカロニ じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン トマト 豆腐 キャベツ にんじん とうがん
	おやつ	野菜雑炊 みかん			米 キャベツ にんじん みかん
19 (火)	昼食	おかゆ 白菜のやわらか煮 じゃがいもと青菜の煮物 みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ 白菜のやわらか煮 じゃがいもと青菜の煮物 みそ汁 (玉ねぎ)	おかゆ 白菜ペースト 青菜ペースト かつおだし汁	米 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれんそう たまねぎ
	おやつ	ポロポロジュース みかん			米 ひじき にんじん みかん
20 (水)	昼食	おかゆ 白身魚のおろし煮 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (じゃが芋・こまつな)	おかゆ 白身魚のおろし煮 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 (じゃが芋・こまつな)	おかゆ 白身魚のおろし煮 (ペースト) にんじんペースト かつおだし汁	米 キング だいこん 豚肉 豆腐 キャベツ にんじん じゃがいも こまつな
	おやつ	野菜雑炊 りんご (スライス)			米 こまつな にんじん りんご
21 (木)	昼食	おかゆ 白身魚のトマト煮 かぼちゃとブロッコリー煮 かつおだし汁	おかゆ 白身魚のトマト煮 かぼちゃとブロッコリーのマッシュ かつおだし汁	おかゆ 白身魚のトマトペースト かぼちゃとブロッコリーのペースト かつおだし汁	米 キング たまねぎ トマト かぼちゃ ブロッコリー だし汁
	おやつ	野菜雑炊 くだもの			米 ほうれんそう にんじん バナナ
22 (金)	昼食	おかゆ さつまいもといんげんの煮物 いり豆腐煮 みそ汁 (はくさい)	おかゆ さつまいもといんげんの煮物 いり豆腐煮 みそ汁 (はくさい)	おかゆ さつまいもペースト ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 さつまいも にんじん いんげん 豆腐 ほうれんそう にんじん はくさい
	おやつ	しらすとわかめのお粥 みかん			米 しらす干し わかめ みかん
23 (土)	昼食	おかゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 大根とにんじんの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚と野菜のとろみ煮 大根とにんじんの煮物 かつおだし汁	おかゆ 白身魚と野菜のペースト 大根のおろし煮 かつおだし汁	米 キング たまねぎ にんじん ピーマン 大根 にんじん だし汁
	おやつ	もずく雑炊 りんご (スライス)			米 ツナ缶 もずく にんじん りんご
25 (月)	昼食	にんじん粥 野菜煮込みうどん りんご (スライス)	にんじん粥 野菜煮込みうどん おろしりんご煮	にんじん粥 野菜とうどんのペースト おろしりんご煮 かつおだし汁	米 にんじん うどん (小麦) ほうれん草 たまねぎ にんじん りんご だし汁
	おやつ	わかめ粥 みかん			米 わかめ みかん缶
26 (火)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 ひじきと野菜の炒め煮 かつおだし汁	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 キャベツのきざみ煮 かつおだし汁	おかゆ 大根とにんじんのおろし煮 キャベツ・にんじんペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん ひじき 豚肉 キャベツ にんじん 大根
	おやつ	さつまいも粥 バナナ			米 さつまいも バナナ
27 (水)	昼食	おかゆ 肉じゃが キャベツと豆腐の煮物 かつおだし汁	おかゆ じゃがいもの煮物 キャベツと豆腐の煮物 かつおだし汁	おかゆ 野菜ペースト キャベツ・ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 豆腐 キャベツ ほうれんそう だし汁
	おやつ	一口おにぎり (わかめ) みかんヨーグルト			米 わかめ ヨーグルト (乳) みかん缶
28 (木)	昼食	お誕生会 (お弁当)			
	おやつ	鶏雑炊 バナナ			米 鶏ひき肉 ほうれんそう にんじん バナナ
30 (土)	昼食	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 レバーとじゃがいものマッシュ みそ汁 (もずく)	おかゆ 鶏肉と大根の煮物 マッシュポテト かつおだし汁	おかゆ 大根・にんじんペースト ポテトペースト かつおだし汁	米 鶏肉 だいこん にんじん いんげん じゃがいも 豚レバー もずく
	おやつ	わかめ粥 りんご (おろし)			米 わかめ りんご





ご入園・ご進級おめでとうございます

ドキドキわくわくの4月がスタートしました。新しいクラス、新しいお友達、新しい環境で、不安や緊張もあると思いますが、食事の時間だけは心落ち着くひとときであってほしいと思います。おいしいお食事、楽しい食事環境を作っていけるよう、今年度も頑張っていきたいと思っております。早く園での生活に慣れ、子どもたちがお友達との食事時間を楽しく過ごせますように…。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

◆早寝・早起き・朝ごはん◆

園での生活がスタートして、子どもたちが1日を気持ちよく過ごせるように、生活リズムを整えてあげましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食をしっかり食べて元気に登園しましょう！

◆給食に慣れるために…◆

新しい環境の中で過ごすことに、子どもたちも不安や緊張を感じていることと思います。はじめのうちは、園での食事がスムーズにいかないかもしれませんが、一人一人が安心して食事ができるようゆっくり見守っていきたいと思っています。ご家庭のほうでも給食の話題を出すなどして、お子様が安心できるようにサポートをお願いします。

◆毎月第3木曜日はお弁当の日です◆

本園では毎月第3木曜日がお誕生会&お弁当の日となっています（今月は第4木曜日になっています）。お弁当作りのご協力よろしく申し上げます。

<お弁当作りのポイント>

- ① 子どもに合った食材か
- ② 子どもの口の大きさに合っているか
(誤嚥リスク防止のため、フチトマト・ぶどうなどはカットしてください)
- ③ お弁当箱の大きさ・量は適切か

毎月子どもたちが楽しみにしている
お弁当の日！
ご協力よろしく申し上げます♪

