

4月離乳食献立表



《 給食目標 》

・新しい環境での食事に慣れましょう

| 日 | 曜 | 献立名 |
|----|---|------------------------------------|
| 1 | 月 | 軟飯 鶏肉と野菜のやわらか煮 かき玉汁 りんご煮 |
| 2 | 火 | 軟飯 肉じゃが キャベツのスープ バナナ |
| 3 | 水 | 軟飯 鮭とひじきの煮物 豆腐のみそ汁 |
| 4 | 木 | 軟飯 マカロニ入りササミと野菜の甘煮 チンゲン菜スープ ヨーグルト |
| 5 | 金 | 軟飯 鶏肉と根菜のみそ煮 野菜スープ |
| 6 | 土 | 軟飯 うどん汁 バナナ |
| 8 | 月 | 軟飯 ササミとさつま芋の甘煮 麩とほうれん草のスープ |
| 9 | 火 | 軟飯 豆腐の野菜あんかけ 大根のみそ汁 オレンジ |
| 10 | 水 | 軟飯 豚ひき肉と野菜のそぼろ煮 玉ねぎのスープ |
| 11 | 木 | 軟飯 肉だんごと花野菜のやわらか煮 青菜と卵のすまし汁 |
| 12 | 金 | 軟飯 鱈と野菜のだし煮 じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト |
| 13 | 土 | 軟飯 うどん汁 バナナ |
| 15 | 月 | 軟飯 鶏肉とブロッコリーのみそ煮 パスタ入り野菜スープ |
| 16 | 火 | 軟飯 野菜の卵とじ 豚汁風みそ汁 バナナ |
| 17 | 水 | 軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 卵とほうれん草のスープ |
| 18 | 木 | 軟飯 野菜のお浸し クリームシチュー風スープ オレンジ |
| 19 | 金 | 軟飯 鮭とキャベツのクタクタ煮 かぶのみそ汁 |
| 20 | 土 | 軟飯 うどん汁 バナナ |
| 22 | 月 | 軟飯 じゃが芋グラタン 白菜とクリームコーンのスープ |
| 23 | 火 | 軟飯 豚肉とブロッコリーのトマト煮 野菜スープ バナナ |
| 24 | 水 | 軟飯 豆腐と野菜のあんかけ煮 わかめスープ |
| 25 | 木 | 軟飯 大根のツナ煮物 具だくさんうどん |
| 26 | 金 | 軟飯 鮭と花野菜のだし煮 玉ねぎのみそ汁 オレンジ |
| 27 | 土 | 軟飯 うどん汁 バナナ |
| 29 | 月 | 昭和の日 |
| 30 | 火 | 軟飯 ササミとカラフル野菜の煮物 キャベツのスープ バナナヨーグルト |

☆幼児食への移行☆

1歳の誕生日を迎える頃には大抵の物が食べられるようになりますが、1歳半頃を目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいか迷う食材は「おなかの機能は24ヶ月までは赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪い物、刺激の強い物、味の濃い物はまだ控えましょう。そうしながら食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材など積極的に取り入れてた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。