

令和6年度 4月離乳食献立予定表

山岸こども園



		昼食			おやつ
		9ヶ月頃～			10ヶ月頃～
1	月	かゆ	しらす野菜煮	かぼちゃ煮 大根汁	ホットケーキ
2	火	かゆ	豆腐野菜煮	大根煮 ジャがいも汁	パンがゆ
3	水	かゆ	ささみ野菜煮	じゃがいも煮 小松菜汁	野菜がゆ
4	木	かゆ	鶏だんご野菜煮	小松菜煮 ジャがいも汁	うどん煮
5	金	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮 ほうれんそう汁	人参ケーキ
6	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 白菜汁	ビスケット
8	月	かゆ	鮭野菜煮	キャベツ煮 小松菜汁	パンがゆ
9	火	かゆ	豆腐野菜煮	じゃがいも煮 キャベツ汁	かぼちゃがゆ
10	水	かゆ	鶏だんご野菜煮	小松菜煮 白菜汁	お好み焼き
11	木	かゆ	しらす野菜煮	かぼちゃ煮 キャベツ汁	野菜マカロニ
12	金	かゆ	ささみ野菜煮	じゃがいも煮 チンゲン菜汁	さつまいもミルク煮
13	土	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮 小松菜汁	クラッカー
15	月	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮 ジャがいも汁	バナナヨーグルト
16	火	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 小松菜汁	バナナパン
17	水	かゆ	ささみ野菜煮	大根煮 ほうれんそう汁	ソフトクッキー
18	木	かゆ	鶏だんご野菜煮	じゃがいも煮 キャベツ汁	バナナケーキ
19	金	かゆ	鮭野菜煮	ほうれんそう煮 かぶ汁	野菜がゆ
20	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 小松菜汁	ビスケット
22	月	かゆ	ささみ野菜煮	ブロッコリー煮 キャベツ汁	さつまいもミルク煮
23	火	かゆ	鶏だんご野菜煮	じゃがいも煮 小松菜汁	蒸しパン
24	水	かゆ	ホキ野菜煮	かぼちゃ煮 キャベツ汁	ホットケーキ
25	木	かゆ	鶏だんご野菜煮	小松菜煮 さつまいも汁	うどん煮
26	金	かゆ	豆腐野菜煮	かぶ煮 ほうれんそう汁	パンがゆ
27	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 白菜汁	クラッカー
30	火	かゆ	豆腐野菜煮	キャベツ煮 ジャがいも汁	ホットケーキ

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。

だしのうま味で味覚を育てる



日本人には、甘味・塩味・苦味・酸味に加えて、“うま味”という味覚があり、乳幼児期は、この“うま味”の味覚を育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、煮干しやかつお、昆布などのだしを丁寧にとると、うまみ成分の効果が素材そのものおいしさを引き出し、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さないということも、調味料を控えながらおいしく作るコツです。園の離乳食は昆布だしを使って作っています。昆布は小さくカットし、瓶に入れてストックしておくとしやすくなります。

