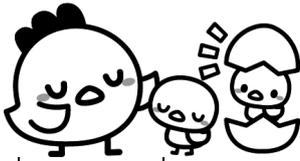


令和7年度 4月離乳食献立予定表

山岸こども園



		昼食	おやつ
		9ヶ月頃～	10ヶ月頃～
1	火	かゆ 鶏だんご野菜煮 大根煮 ジャがいも汁	パンがゆ
2	水	かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	野菜がゆ
3	木	パン ささみ野菜煮 小松菜煮 ジャがいも汁	うどん煮
4	金	かゆ 豆腐野菜煮 ジャがいも煮 かぶ汁	人参ホットケーキ
5	土	かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	パン
7	月	かゆ 鯛野菜煮 さつまいも煮 キャベツ汁	パンがゆ
8	火	かゆ ささみ野菜煮 キャベツ煮 ジャがいも汁	しらすがゆ
9	水	かゆ 豆腐野菜煮 白菜煮 小松菜汁	お好み焼き
10	木	パン 鶏だんご野菜煮 キャベツ煮 かぼちゃ汁	野菜マカロニ
11	金	かゆ しらす野菜煮 ジャがいも煮 チンゲン菜汁	さつまいもミルク煮
12	土	かゆ 豆腐野菜煮 さつまいも煮 小松菜汁	パン
14	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
15	火	かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	フレンチトースト
16	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
17	木	パン 鶏だんご野菜煮 ジャがいも煮 キャベツ汁	いちごマフィン
18	金	かゆ 鯛野菜煮 さつまいも煮 かぶ汁	野菜がゆ
19	土	かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	パン
21	月	かゆ 豆腐野菜煮 ブロッコリー煮 キャベツ汁	さつまいもミルク煮
22	火	かゆ 鶏だんご野菜煮 ジャがいも煮 小松菜汁	蒸しパン
23	水	かゆ ホキ野菜煮 キャベツ煮 さつまいも汁	ホットケーキ
24	木	パン 鶏だんご野菜煮 さつまいも煮 小松菜汁	うどん煮
25	金	かゆ 豆腐野菜煮 かぶ煮 ほうれんそう汁	味噌ラスク
26	土	落成式	
28	月	かゆ しらす野菜煮 ブロッコリー煮 大根汁	野菜マカロニ
29	火	昭和の日	
30	水	かゆ 鯛野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	きなこパンがゆ

★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いしやすくなります。

