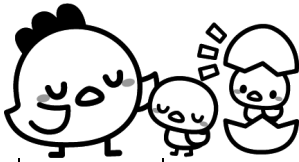


令和8年度 4月離乳食献立予定表

山岸こども園



		昼食	おやつ
		9ヶ月頃～	10ヶ月頃～
1	水	かゆ 鯛野菜煮 ジャがいも煮 小松菜汁	ツナ野菜がゆ
2	木	パン 鶏肉野菜煮 さつまいも煮 ほうれんそう汁	うどん煮
3	金	かゆ 豆腐野菜煮 かぶ煮 小松菜汁	人参ケーキ
4	土	かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	パン
6	月	かゆ ホキ野菜煮 小松菜煮 ジャがいも汁	シュガートースト
7	火	かゆ 鶏肉野菜煮 キャベツ煮 かぶ汁	ツナ野菜がゆ
8	水	かゆ 鶏だんご野菜煮 白菜煮 小松菜汁	お好み焼き
9	木	パン かれい野菜煮 かぼちゃ煮 キャベツ汁	野菜マカロニ
10	金	かゆ 鯛野菜煮 ジャがいも煮 かぶ汁	さつまいもミルク煮
11	土	かゆ 豆腐野菜煮 さつまいも煮 小松菜汁	パン
13	月	かゆ 鶏だんご野菜煮 ブロッコリー煮 大根汁	フルーツヨーグルト
14	火	かゆ 豆腐野菜煮 小松菜煮 かぼちゃ汁	シュガートースト
15	水	かゆ 鶏肉野菜煮 大根煮 チンゲンサイ汁	ソフトクッキー
16	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
17	金	かゆ かれい野菜煮 さつまいも煮 小松菜汁	チキンがゆ
18	土	かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 小松菜汁	パン
20	月	かゆ 鶏肉野菜煮 ブロッコリー煮 キャベツ汁	さつまいもミルク煮
21	火	かゆ 鶏だんご野菜煮 ジャがいも煮 小松菜汁	チーズ蒸しパン
22	水	かゆ ホキ野菜煮 小松菜煮 キャベツ汁	ホットケーキ
23	木	パン 鶏だんご野菜煮 さつまいも煮 小松菜汁	うどん煮
24	金	かゆ 鯛野菜煮 キャベツ煮 かぶ汁	味噌ラスク
25	土	かゆ 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 白菜汁	ホットケーキ
27	月	かゆ ホキ野菜煮 ジャがいも煮 キャベツ汁	野菜マカロニ
28	火	かゆ かれい野菜煮 大根煮 かぼちゃ汁	きなこマカロニ
29	水	昭和の日	
30	木	パン かれい野菜煮 ブロッコリー煮 ジャがいも汁	かぼちゃミルク煮

★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。また食材の水分で調理し、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。

