

# 2024年 4月の離乳食

ひかりとたねの保育園

日	曜日	主食	ペースト野菜・ペーストたん白 (おおむね 5、6ヵ月頃)	煮つぶし・きざみ小 (おおむね 7、8ヵ月頃)	きざみ中・大 (おおむね 9~11ヵ月頃)	手づかみ	果物	午後おやつ きざみ小	午後おやつ きざみ中・大	
1	月	お粥	( ほうれん草 ) ( じゃがいも ) ( X100-1 )	X100-1の照り煮 (X100-1、ほうれん草、人参) 急須し (春キャベツ、新玉葱)		さつま芋	オレンジ	むじきがゆ (おかゆ、むじき、絹揚げ)	きざみ小と同じ	
2	火	お粥	( 人参 ) ( 玉葱 ) ( 絹豆腐 )	豆腐の煮物 (絹豆腐、長葱、レタス) アスパラ (人参、アスパラ)		玉葱	りんご	パンがゆ (パン、マーメイドジャム)	ジャムサンド (パン、マーメイドジャム)	
3	水	お粥	( 白菜 ) ( 小松菜 ) ( 麦麸 )	鶏ささみの塩煮 (鶏ささみ、小松菜、もやし) チカラ (白菜、麦麸)		人参	バナナ	マカニきり (マカニ、きなこ、砂糖)	きざみ小と同じ	
4	木	お粥	( 新じゃが芋 ) ( 人参 ) ( 絹豆腐 )	高野豆腐の煮物 (高野豆腐、新じゃが、玉葱) アスパラ (人参、アスパラ)		アスパラ	オレンジ	鶏しおうどん風 (うどん、鶏むね肉、長葱)	きざみ小と同じ	
5	金	お粥	( ぽん酢 ) ( 大根 ) ( 麦麸 )	肉団子のトマト煮 (鶏むね肉、春キャベツ、大根) 和え物 (ポロポロ、玉葱)	肉団子のトマト煮 (鶏むね肉、春キャベツ、大根) 和え物 (ポロポロ、玉葱)	胡瓜	りんご	パンがゆ (パン、ブルーベリージャム)	ジャムサンド (パン、ブルーベリージャム)	
6	土	お粥	( 春キャベツ ) ( 人参 ) ( 絹豆腐 )	豆腐の旨煮 (絹豆腐、春キャベツ、人参)		もやし	はちさく	ぽん酢がゆ (おかゆ、ぽん酢)	バナナケーキ (ホットケーキミックス、バナナ)	
8	月	お粥	( 南瓜 ) ( 白菜 ) ( X100-1 )	X100-1の塩煮 (X100-1、白菜、小松菜) 南瓜マッシュ (南瓜)		人参	バナナ	おかしあん風 (新じゃが芋、おかし)	きざみ小と同じ	
9	火	お粥	( 大根 ) ( 玉葱 ) ( 麦麸 )	えびらの煮 (鶏ささみ、春キャベツ、玉葱) 野菜スティック (人参)		大根	りんご	パンがゆ (パン、あんずジャム)	ジャムサンド (パン、あんずジャム)	
10	水	お粥	( キャベツ ) ( 人参 ) ( 絹豆腐 )	高野豆腐の煮 (高野豆腐、もやし、長葱) お粥 (キャベツ)	+ 茄子	人参	オレンジ	ピラフ風 (おかゆ、鶏むね肉、黄卵油)	きざみ小と同じ	
11	木	お粥	( 新じゃが芋 ) ( しいたけ ) ( X100-1 )	X100-1の煮 (X100-1、青梗菜、人参) チカラ (レタス、ポロポロ、じゃがいも)		しいたけ	バナナ	和風パスタ (スパゲティ、あまき、西餅)	きざみ小と同じ	
12	金	お粥	( 玉葱 ) ( 南瓜 ) ( 麦麸 )	鶏ささみの旨煮 (鶏ささみ、キャベツ、人参) 白菜の炒め物 (玉葱、白菜)		南瓜	りんご	パンがゆ (パン、いちじくジャム)	ジャムサンド (パン、いちじくジャム)	
13	土	お粥	( 人参 ) ( キャベツ ) ( 絹豆腐 )	肉団子の旨煮 (鶏むね肉、玉葱、キャベツ) お粥		人参	バナナ	ツナ混ぜごはん (おかし、ツナ缶)	きざみ小と同じ	
15	月	お粥	( 小松菜 ) ( 玉葱 ) ( X100-1 )	X100-1の煮 (X100-1、人参、長葱) 和え物 (小松菜、もやし)	カジキのお粥 (かじき、人参、長葱)	玉葱	オレンジ	塩ラーメン風 (中華麺、キャベツ)	きざみ小と同じ	
16	火	お粥	( じゃがいも ) ( トマト ) ( 麦麸 )	鶏ささみの煮 (鶏ささみ、玉葱、じゃがいも) トマト (トマト)		人参	りんご	パンがゆ (パン、ブルーベリージャム)	ジャムサンド (パン、ブルーベリージャム)	
17	水	お粥	( 人参 ) ( 白菜 ) ( チカラ )	チカラの旨煮 (チカラ、白菜、玉葱) 炒め物 (青梗菜、人参)		南瓜	オレンジ	スーパマカニ (マカニ、水菜)	きざみ小と同じ	
18	木	お粥	( じゃがいも ) ( ほうれん草 ) ( 絹豆腐 )	花型揚げ (人参、おかし)、マッシュポテト (じゃがいも) 鶏ささみの煮 (鶏ささみ、ほうれん草、長葱)		玉葱	いちじく	おかしがゆ (おかゆ、おかし)	オレンジケーキ (ホットケーキミックス、ブルーベリージャム)	
19	金	お粥	( しいたけ ) ( 玉葱 ) ( 麦麸 )	高野豆腐の煮 (高野豆腐、玉葱、大根) 和え物 (しいたけ、人参)		人参	りんご	パンがゆ (パン、あんずジャム)	ジャムサンド (パン、あんずジャム)	
20	土	お粥	( 白菜 ) ( 人参 ) ( 絹豆腐 )	鶏ささみの塩煮 (鶏ささみ、人参、白菜)		胡瓜	オレンジ	リゾット (おかゆ、ケチャップ)	きざみ小と同じ	
22	月	お粥	( 新玉葱 ) ( 白菜 ) ( 麦麸 )	豆腐の煮物 (絹豆腐、新玉葱、人参) お粥 (白菜、もやし)		新じゃが芋	バナナ	おじや (おかゆ、絹揚げ)	スコーン風 (ホットケーキミックス、いちじくジャム)	
23	火	お粥	( 人参 ) ( 小松菜 ) ( 絹豆腐 )	肉団子のトマト煮 (鶏むね肉、もやし、長葱、チカラ) ソース (小松菜)	肉団子の旨煮 (鶏むね肉、もやし、長葱、チカラ)	人参	りんご	パンがゆ (パン、マーメイドジャム)	ジャムサンド (パン、マーメイドジャム)	
24	水	お粥	( さつま芋 ) ( 春キャベツ ) ( X100-1 )	X100-1の旨煮 (X100-1、青梗菜、大根) 和え物 (春キャベツ、人参)		さつま芋	オレンジ	洋風パスタ (スパゲティ、鶏むね肉、アスパラ)	きざみ小と同じ	
25	木	お粥	( 玉葱 ) ( 白菜 ) ( 麦麸 )	鶏ささみの旨煮 (鶏ささみ、人参、キャベツ) チカラ (白菜、もやし)		玉葱	バナナ	経豆ちゃん風 (おかし、納豆、あまき)	きざみ小と同じ	
26	金	お粥	( 小松菜 ) ( 人参 ) ( X100-1 )	X100-1の煮 (X100-1、小松菜、長葱) チカラ (春キャベツ、新玉葱)		人参	りんご	パンがゆ (パン、いちじくジャム)	ジャムサンド (パン、いちじくジャム)	
27	土	お粥	( ほうれん草 ) ( 玉葱 ) ( 絹豆腐 )	えびら煮 (鶏むね肉、玉葱、人参)		カリフラワー	デューホン	ポパイがゆ (おかゆ、ほうれん草)	きざみ小と同じ	
29	月	<b>昭和の日</b>								
30	火	お粥	( 大根 ) ( ほうれん草 ) ( X100-1 )	X100-1の煮物 (X100-1、長葱、大根) 和え物 (ほうれん草、もやし、納豆)		さつま芋	バナナ	あんずがゆ (おかし、ゆで大豆)	あんず蒸しパン (ホットケーキミックス、ゆで大豆)	



※材料の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。食事の他にスープがつき、刻み小からは果物がつきます。(果物→りんごやオレンジ、いよかんなどの柑橘系やスイカや梨が出ます。)