

4月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和7年4月1~4月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
1	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜のごま和え	いちご	
2	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・ほうれん草のおかか煮	ツナおにぎり	
3	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜	ほうれん草蒸しパン	
4	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・葉野菜のおかか煮	食パン	
5	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ビスケット	
7	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・スティック野菜	南瓜ホットケーキ	
8	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・キャベツとひじきの煮物	バナナ	
9	水	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・煮魚・根菜煮	おにぎり	
10	木	 入園式 			
11	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜のおかか煮	ビスケット	
12	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん	
14	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ひじき煮	蒸しパン	
15	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・さつま芋煮	ウエハース	
16	水	はいはいん	野菜うどん・果物	ビスケット	
17	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のツナ煮・スティック野菜	蒸しパン	
18	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・高野豆腐のそぼろ煮・煮浸し	果物	
19	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース	
21	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・じゃが芋のそぼろ煮・小松菜のおかか煮	さつま芋クッキー	
22	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	わかめおにぎり	
23	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・南瓜のトマト煮・しらす煮	バナナホットケーキ	
24	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツの炒め煮	野菜うどん	
25	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・お好み焼き風・納豆和え	ホットケーキ	
26	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん	
28	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のしらす煮・スティック野菜	ビスケット	
30	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・煮浸し	果物	

離乳食の役割



- ① **食べる力を育てる**…そしゃくして飲み込み、消化・吸収する、一連の能力を育てていきます。
- ② **健康な体をつくる**…離乳食は栄養バランスのいい食事と、規則正しい生活リズムを習慣づけます。
- ③ **生きる力を育てる**…おいしい食事を家族で食べる経験などから、食に対する意欲が促されます。
- ④ **健康な心をつくる**…離乳食を通じていろいろな味を経験し、食卓を囲む楽しい時間を共有し、自分で食べる楽しみを体感することで、心がグングン育ちます。

