

# 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5年4月1~4月30日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
1	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース	
3	月	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・煮魚・小松菜のお浸し	いちご	
4	火	ウエハース	軟飯・味噌汁・そばろ煮・根菜煮	おにぎり	
5	水	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・しらす煮・じゃが芋の煮物	人参蒸しパン	
6	木	ビスケット	軟飯・味噌汁・焼き魚・キャベツのおかか煮	バナナ	
7	金	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・豆腐のそばろあんかけ・お浸し	食パン	
8	土	ウエハース	軟飯・味噌汁・そばろ煮・ほうれん草のお浸し	赤ちゃんせんべい	
10	月	 入園式			
11	火	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・煮魚・キャベツのお浸し	ホットケーキ	
12	水	ビスケット	軟飯・味噌汁・豆腐の野菜あんかけ・根菜煮	ほうれん草のホットケーキ	
13	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・ハンバーグ・小松菜のお浸し	ウエハース	
14	金	たまごボーロ	野菜うどん	果物	
15	土	ウエハース	軟飯・味噌汁・豆腐のそばろあんかけ・お浸し	赤ちゃんせんべい	
17	月	ビスケット	軟飯・味噌汁・しらす煮・スティック野菜	ウエハース	
18	火	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・煮魚・小松菜のお浸し	赤ちゃんせんべいサンド	
19	水	ウエハース	軟飯・味噌汁・ひじき入りハンバーグ・じゃが芋の煮物	人参蒸しパン	
20	木	ビスケット	軟飯・味噌汁・そばろ煮・ほうれん草のお浸し	あべかわマカロニ	
21	金	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・焼き魚・根菜煮	ほうれん草蒸しパン	
22	土	赤ちゃんせんべい	野菜うどん・果物	ウエハース	
24	月	ビスケット	軟飯・味噌汁・しらす煮・おかか煮	いちご	
25	火	ウエハース	軟飯・味噌汁・じゃが芋のそばろ煮・納豆和え	バナナホットケーキ	
26	水	たまごボーロ	軟飯・味噌汁・煮魚・ブロッコリーのごま和え	おにぎり	
27	木	赤ちゃんせんべい	軟飯・味噌汁・豆腐の煮物・スティック野菜	赤ちゃんせんべいサンド	
28	金	ビスケット	軟飯・味噌汁・煮魚・スティック野菜	人参クッキー	

## 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。



給食の様子

