

4月 離乳食献立表

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和3年4月1~4月30日) 後期食

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
1	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	かぼちゃのホットケーキ	
2	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・野菜炒め・小松菜のおかか和え	おにぎり	
3	土	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・ほうれん草の和え物	はいはいん	
5	月	はいはいん	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・じゃが芋の煮物	蒸しパン	
6	火	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・野菜の煮びたし	うどん	
7	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・高野豆腐のそぼろ煮・スティック野菜	かぼちゃのクッキー	
8	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・ブロッコリーのおかか和え	果物	
9	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・肉団子・茄子の煮びたし	ほうれん草の蒸しパン	
10	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・しらす和え	ウエハース	
12	月				
13	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	食パン	
14	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらすの野菜炒め・おかか煮	おにぎり	
15	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・根菜煮	ビスケット	
16	金	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・しらす和え	おにぎり	
17	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・根菜のおかか煮・キャベツのお浸し	ウエハース	
19	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	ビスケット	
20	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・おかか和え	人参パン	
21	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・しらす和え	おにぎり	
22	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・野菜炒め・スティック野菜	バナナ	
23	金	はいはいん	野菜うどん・果物	食パン	
24	土	ウエハース	軟飯・みそ汁・野菜炒め・小松菜のおかか煮	はいはいん	
26	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・煮魚・ほうれん草の和え物	いちご	
27	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・つくね・しらす和え	食パン	
28	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・おかか煮	蒸しパン	
30	金	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	はいはいん	

手づかみ食べのできるメニューも取り入れてみましょう

3回食も進んで10か月を過ぎたころから、赤ちゃんの手の大きさや口の大きさを見ながら手づかみメニューを用意します。赤ちゃんが自分で握れるように、大根や人参などはスティック状に切ります。やわらかめにゆで、歯茎で噛み切れる程度のかたさにしましょう。また、小さめに作ったハンバーグやおやき、焼き魚なども手づかみ食べにむいています。スティック状の料理が進まないときは、野菜ならスプーンで食べやすいサイズに切ったり、魚も荒くほぐしてあげるなどしながら、少しずつ進めていきましょう。この時期、細かく刻み過ぎると、丸のみになってしまうので、形のあるものを準備し、噛む練習をしていきましょう。

給食の様子



