

# 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4年4月1~4月30日)

| 日  | 曜日 | 午前 おやつ   | 昼 食                    | 午後 おやつ      |  |
|----|----|--|------------------------|-------------|--|
| 1  | 金  | はいはいん  | 軟飯・みそ汁・焼き魚・キャベツのお浸し    | いちご         |  |
| 2  | 土  | ウエハース  | 野菜うどん・果物               | はいはいん       |  |
| 4  | 月  | たまごボーロ   | 軟飯・みそ汁・そばろ煮・お浸し        | 人参蒸しパン      |  |
| 5  | 火  | ビスケット  | 軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・根菜煮     | パン粥         |  |
| 6  | 水  | はいはいん  | 軟飯・みそ汁・煮魚・お浸し          | さつまいも煮      |  |
| 7  | 木  | ウエハース  | 軟飯・みそ汁・そばろ煮・おかか煮       | おにぎり        |  |
| 8  | 金  | たまごボーロ   | 軟飯・みそ汁・しらす煮・お浸し        | 南瓜のホットケーキ   |  |
| 9  | 土  | はいはいん  | 野菜うどん・果物               | ウエハース       |  |
| 11 | 月  |  <b>入園式</b>  |                        |             |  |
| 12 | 火  | ビスケット  | 軟飯・みそ汁・しらす煮・小松菜のお浸し    | 蒸しパン        |  |
| 13 | 水  | はいはいん  | 軟飯・みそ汁・肉団子・根菜煮         | 果物          |  |
| 14 | 木  | ウエハース  | 軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮        | ビスケット       |  |
| 15 | 金  | たまごボーロ   | 軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜    | 食パン         |  |
| 16 | 土  | はいはいん  | 野菜うどん・果物               | ウエハース       |  |
| 18 | 月  | ビスケット  | 軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・おかか煮    | ほうれん草ホットケーキ |  |
| 19 | 火  | はいはいん  | 軟飯・みそ汁・そばろ煮・根菜煮        | 南瓜の煮物       |  |
| 20 | 水  | ウエハース  | 軟飯・みそ汁・煮魚・ほうれん草のお浸し    | 果物          |  |
| 21 | 木  | たまごボーロ   | 軟飯・みそ汁・ハンバーグ・おかか煮      | おにぎり        |  |
| 22 | 金  | ビスケット  | 軟飯・みそ汁・しらす煮・スティック野菜    | いちご         |  |
| 23 | 土  | はいはいん  | 野菜うどん・果物               | ウエハース       |  |
| 25 | 月  | ウエハース  | 軟飯・みそ汁・焼き魚・おかか煮        | バナナ         |  |
| 26 | 火  | たまごボーロ   | 軟飯・みそ汁・そばろ煮・根菜煮        | パン粥         |  |
| 27 | 水  | ビスケット  | 軟飯・みそ汁・豆腐のあんかけ・スティック野菜 | ホットケーキ      |  |
| 28 | 木  | はいはいん  | 軟飯・みそ汁・しらす煮・お浸し        | 果物          |  |
| 30 | 土  | ウエハース  | 野菜うどん・果物               | 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



