



令和3年4月分離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群			
		午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	
1	15	木	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 大根と豆腐の煮物 ほうれん草のごまみそ和え すまし汁	野菜粥 もやしスープ 青のりポテト	ミルク、豆腐、みそ、かつお節	胚芽米、油、砂糖、ごま、焼きふ、じゃがいも	だいこん、にんじん、ほうれん草、ブラックマッペもやし、たまねぎ、あおのり
2	16	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 豚挽肉の中華風炒め煮 浅漬け すまし汁	やわらか炒飯 キャベツスープ いちご	ぶたひき肉、豆腐、かつお節、ヨーグルト	胚芽米、油、片栗粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、きゅうり、キャベツ、根深ねぎ、いちご
3	17	土	バナナ	肉うどん スティックチーズ 麦茶	パン粥 にんたまスープ りんごやわらか煮	ぶたひき肉、かつお節、プロセスチーズ、牛乳	干しうどん、砂糖、食パン	バナナ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、りんご
5	19	月	ヨーグルト	軟飯 鮭フレーク ほうれん草の海苔あえ みそ汁	しらすリゾット 青菜のスープ 清見オレンジ	ヨーグルト、塩ざけみそ、かつお節、しらす	胚芽米、じゃがいも	ほうれん草、ブラックマッペもやし、にんじん、あまのり、たまねぎ、根深ねぎ、清見オレンジ
6	20	火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 炒り豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁	食パン 豆腐とキャベツのスープ ヨーグルト	ミルク、豆腐、とりひき肉、卵、かつお節、みそ、ヨーグルト	胚芽米、油、砂糖、焼きふ、食パン	にんじん、キャベツ、塩蔵わかめ、根深ねぎ
7	21	水	りんご果汁	軟飯 ボークミルクカレー きゃべつといちごのサラダ 麦茶	キャベツリゾット ポテトスープ バナナ	ぶたひき肉、ミルク	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖	りんご果汁、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、いちご、レタス、きゅうり、バナナ
8	22	木	ミルクまたはフォローアップミルク	三色軟飯 スティックチーズ 胡瓜のもみ漬け すまし汁	やわらかマカロニ 豆腐スープ ヨーグルト	ミルク、とりひき肉、プロセスチーズ、豆腐、かつお節、きな粉、ヨーグルト	胚芽米、砂糖、ごま、マカロニ	にんじん、さやえんどう、きゅうり、たまねぎ、根深ねぎ
9	23	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 カレイのケチャップ和え 白菜の塩昆布和え みそ汁	しらす粥 大根のやわらか煮 みかん缶	カレイ、みそ、かつお節、しらす干し	胚芽米、片栗粉、油、砂糖	しょうが、たまねぎ、パセリ、はくさい、こんぶ、だいこん、きゅうり、根深ねぎ、みかん缶
10	24	土	バナナ	スパゲティナポリタン やわらか胡瓜 麦茶	菜飯粥 挽肉スープ 白桃缶	ぶたひき肉	スパゲッティ、油、胚芽米	バナナ、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、きゅうり、もも缶
12	26	月	ヨーグルト	軟飯 肉そぼろ 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	鯉節粥 豆腐のくず煮 バナナ	ヨーグルト、ぶたひき肉、とりひき肉、豆腐、みそ、かつお節	胚芽米、砂糖、片栗粉	しょうが、きゅうり、みかん缶、根深ねぎ、バナナ
13	27	火	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 さわらのカレーマヨフレーク 中華風あえもの オニオンスープ	しらすリゾット 人参スープ いちご	ミルク、さわら、しらす干し	胚芽米、油、砂糖	キャベツ、ブラックマッペもやし、にんじん、たまねぎ、いちご
14	28	水	りんご果汁	軟飯 ひじきのいり煮 三色酢の物 みそ汁	わかめ粥 もやしスープ ヨーグルト	とりひき肉、みそ、かつお節、ヨーグルト	胚芽米、油、砂糖、ごま	りんご果汁、ひじき、にんじん、ピーマン、きゅうり、ブラックマッペもやし、キャベツ、根深ねぎ、わかめ
30	金	金	ミルクまたはフォローアップミルク	軟飯 鶏挽肉のトマト煮込み 菜果サラダ ジュリアンヌスープ	食パン キャベツのソテー風 りんごやわらか煮	とりひき肉、ミルク	胚芽米、じゃがいも、油、砂糖、食パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、きゅうり、レタス、みかん缶、りんご、キャベツ、ブラックマッペもやし

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◆給食だより◆

離乳食、ご家庭での食事の進み具合はいかがですか。あせらず、ゆっくりとスキンシップを重ねながら進めていきましょう。

保育園では、お子さんの食事の進み具合をみながら進めていきます。また、いろいろな味にチャレンジしていきます。

離乳食は煮たものが中心ですが、食品の素材の味を生かしながら薄味で調理しています。

お子さんの離乳食の進み具合に応じて食品の量や調理の形態にも変化を加えています。

4月、5月は保育園入り口のサンプルケースにその日の離乳食が展示されていますので、ぜひご覧ください。

