

# 4月献立表・花

初期・中期

R6年4月1日発行

## 使用食材について

今月は、下記の食材を使用します。  
入園時に配布した離乳食食材一覧を参考に、旬の食材をご家庭でお試してください。

### 初期食

米 ジャガイモ さつまいも 片栗粉  
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）  
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ

### 中期食

米 ジャガイモ さつまいも 片栗粉  
豆腐 白身魚（鯛・ひらめ・たら）  
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ 小松菜  
ほうれん草 ささみ きなこ

日	曜	初期食	中期食
1	月	10倍がゆ 人参のスープ ジャガイモのポタージュ	5倍がゆ ジャガイモとささみの煮物 人参のスープ
2	火	10倍がゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのスープ	胚芽米 白身魚と人参の煮物 かぼちゃのスープ
3	水	10倍がゆ ジャガイモのポタージュ 人参のスープ	5倍がゆ ジャガイモとささみの煮物 人参のスープ
4	木	10倍がゆ 人参のポタージュ ジャガイモのスープ	5倍がゆ 人参と玉ねぎの煮物 ジャガイモのスープ
5	金	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のスープ	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参のスープ
6	土	10倍がゆ 人参のスープ バナナ	野菜おじゃ バナナ

日	曜	初期食	中期食
8	月	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
9	火	10倍がゆ 人参のスープ ジャガイモのポタージュ	5倍がゆ じゃがいもと玉ねぎの煮物 人参のスープ
10	水	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎと白身魚の煮物 人参のスープ
11	木	10倍がゆ 豆腐のスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参のスープ
12	金	10倍がゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのスープ	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃのスープ
13	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 色々野菜のおじゃ かぼちゃスープ

### 離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気を大切にしましょう。

日	曜	初期食	中規則
15	月	10倍がゆ じゃがいものスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ じゃがいもと玉ねぎの煮物 人参のスープ
16	火	10倍がゆ 人参のスープ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 人参と玉ねぎの煮物 かぼちゃのスープ
17	水	10倍がゆ 人参のスープ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のスープ
18	木	10倍がゆ じゃがいものスープ 玉ねぎのポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 じゃがいものスープ
19	金	10倍がゆ 玉ねぎのスープ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 じゃがいものスープ
20	土	10倍がゆ 人参のスープ バナナ	5倍がゆ 人参と玉ねぎの煮物 バナナ

## 初期食（ゴックン期：5～6カ月）

1日1回。1つの食材を1さじずつから始めましょう。  
アレルギーの心配のないおかゆから始めると良いです。  
赤ちゃんの様子を見て1さじ、2さじと増やしてみましょう。  
初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中に与えましょう。

- 固さの目安      なめらかにすりつぶした状態（ポタージュ状）
- 調理の方法      加熱が基本
- 味付け            調味料は使わず、昆布だしなどの素材を活かした味付け

### 主な食材



お米



芋類



豆腐



白身魚



すりつぶせる野菜と果物

日	曜	初期食	中期食
22	月	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
23	火	10倍がゆ じゃがいものスープ 玉ねぎのポタージュ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 玉ねぎのスープ
24	水	10倍がゆ じゃがいものスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 人参のスープ
25	木	10倍がゆ 豆腐のスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参のスープ
26	金	10倍がゆ 人参のスープ 玉ねぎのポタージュ	5倍がゆ 人参とささみの煮物 玉ねぎのスープ
27	土	10倍がゆ 人参のポタージュ バナナ	5倍がゆ 人参と玉ねぎの煮物 バナナ
30	火	10倍がゆ 白身魚のとろとろ かぼちゃのポタージュ	5倍がゆ 白身魚と人参の煮物 かぼちゃのポタージュ

## 中期食

1日2回。

初めて与える食材は、体調の変化に対応できる午前中に与えましょう。

- 固さの目安 舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)、親指と薬指でつぶしてみる
- 調理の方法 最初につぶした状態のものを与え、慣れてきたら少しずつ形のあるものにする
- 味付け まずは多くの種類の食品の味を体験させることが大事  
風味付け程度に塩、醤油、砂糖を少量使用しても良い

追加できる主な食材



鶏ささみ



小松菜



ほうれん草