

# 4月献立表・花

後期・完了

R6年4月1日発行

日	曜	完了食		後期食	
		給食	昼のおやつ	給食	お昼のおやつ
1	月	胚芽米 肉じゃがカレー風 キャベツのスープ	スキムミルク マカロニのきな粉和 え	全粥または軟飯 肉じゃが キャベツのスープ	お茶 マカロニのきな粉和 え
2	火	胚芽米 煮魚(人参あん) かぼちゃのみそ汁	スキムミルク ふかしも	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) かぼちゃのみそ汁	お茶 ふかしも
3	水	胚芽米 豚肉とピーマンの煮物 すまし汁	牛乳 野菜ケーキ	全粥または軟飯 豚肉とピーマンの煮物 すまし汁	お茶 野菜ケーキ
4	木	胚芽米 肉じゃが みそ汁	豆乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 肉じゃが みそ汁	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
5	金	食パン 白身魚のあんかけ(人参あ ん) チキンスープ	お茶 鶏肉と人参のおにぎ り	パン粥または軟飯 白身魚のあんかけ(人参 あん) チキンスープ	お茶 鶏肉と人参のおかゆ
6	土	にゅうめん バナナ	牛乳 ぶどうパン	にゅうめん バナナ	お茶 ぶどうパン

朝の水分補給は牛乳、またはお茶となります。

## 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、楽しい雰囲気大切にしましょう。

		完了食		後期食	
日	曜	給食	昼のおやつ	給食	昼のおやつ
8	月	胚芽米 ハンバーグ(人参あん) かきたま汁	スキムミルク りんごゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 ハンバーグ(人参あん) 野菜スープ	お茶 りんごゼリー 赤ちゃん用菓子
9	火	食パン とりつくね(人参あん) トマトスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	食パンまたは全粥 とりつくね(人参あん) トマトスープ	お茶 フルーツヨーグルト
10	水	胚芽米 煮魚(人参あん) だいこんのみそ汁	スキムミルク かぼちゃサンド	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) だいこんみそ汁	お茶 かぼちゃサンド粥
11	木	胚芽米 豚肉と豆腐の煮物 チゲソウのスープ	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豚肉と豆腐の煮物 チゲソウのスープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
12	金	胚芽米 白身魚のあんかけ(人参 みそあん) すまし汁	スキムミルク 野菜ケーキ	全粥または軟飯 白身魚のあんかけ (人参みそあん) すまし汁	お茶 野菜ケーキ
13	土	スープスパゲティー ヨーグルト	牛乳 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティー ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子

### 後期・完了期の味付け

- ・塩分、油分、糖分はひかえましょう。
- ・味付けは大人の**1/3~1/2**くらいを目安にします。

		完了食		後期食	
日	曜	給食	昼のおやつ	給食	昼のおやつ
1 5	月	胚芽米 肉じゃがカレー風 キャベツのスープ	スキムミルク マカロニのきな粉和 え	全粥または軟飯 肉じゃが キャベツのスープ	お茶 マカロニのきな粉 和え
1 6	火	胚芽米 煮魚(人参あん) かぼちゃのみそ汁	スキムミルク チーズケーキ	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) かぼちゃのみそ汁	お茶 チーズケーキ
1 7	水	胚芽米 豚肉とビーマンの煮物 野菜スープ	牛乳 りんごゼリー 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豚肉とビーマンの煮物 野菜スープ	お茶 りんごゼリー 赤ちゃん用菓子
1 8	木	胚芽米 肉じゃが みそ汁	お茶 ふかしもち	全粥または軟飯 肉じゃが みそ汁	お茶 ふかしもち
1 9	金	食パン 白身魚のあんかけ(人参あん) チキンスープ	お茶 鶏肉と人参のおにぎ り	食パンまたは全粥 白身魚のあんかけ(人参 チキンスープ	お茶 鶏肉と人参のおに ぎり
2 0	土	にゅうめん バナナ	牛乳 ぶどうパン	にゅうめん バナナ	お茶 ぶどうパン

## たけのこ



### 栄養・効果

食物繊維が豊富で便秘予防の効果が期待できます。また、切り口の白い粉はアミノ酸の一種である「チロシン」で脳の活性化やストレスを緩和する効果が期待できます。

### 選び方

穂先が濃くなく、ずっしり重いものが良いです。  
皮にツヤがあり、みずみずしいものを選びましょう。

### 保存の仕方

茹でて皮をむき、水につけて冷蔵庫で保存しましょう。  
毎日水を替えると数日保存できます。

		完了食		後期食	
日	曜	給食	昼のおやつ	給食	昼のおやつ
22	月	胚芽米 ハンバーグ(レタスあ ん) 豆腐の清汁	スキムミルク 野菜ケーキ	全粥または軟飯 ハンバーグ(レタスあ ん) 野菜スープ	お茶 野菜ケーキ
23	火	食パン とりつくね(人参あん) トマトスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	食パンまたは全粥 とりつくね(人参あん) トマトスープ	お茶 フルーツヨーグルト
24	水	胚芽米 煮魚(人参あん) だいこんのみそ汁	スキムミルク かぼちゃサンド	全粥または軟飯 煮魚(人参あん) だいこんみそ汁	お茶 かぼちゃサンド粥
25	木	胚芽米 豚肉と豆腐の煮物 チゲソウイのスープ	スキムミルク オレンジ 赤ちゃん用菓子	全粥または軟飯 豚肉と豆腐の煮物 チゲソウイのスープ	お茶 オレンジ 赤ちゃん用菓子
26	金	胚芽米 ハンバーグ (人参あん) すまし汁	スキムミルク フルーツヨーグルト	全粥または軟飯 ハンバーグ (人参あん) すまし汁	お茶 フルーツヨーグルト
27	土	スープスパゲティー ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子	スープスパゲティー ヨーグルト	お茶 バナナ 赤ちゃん用菓子
30	火	胚芽米 煮魚(人参あん) かぼちゃのみそ汁	豆乳 チーズケーキ	胚芽米 煮魚(人参あん) かぼちゃのみそ汁	お茶 チーズケーキ

## アスパラガス



### 栄養・効果

疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」を含み、穂先に多く含まれる「ルチン」は血管を丈夫にし、動脈硬化の予防が期待できます。

### 選び方

茎の切り口に変色がないものを選びましょう。また、ハリがあり穂先が詰まっているものがおすすめです。

### 保存の仕方

湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。立てて保存するとさらに良いです。

# 4月延長献立

日	曜	おやつ	夕食
1 15	月	牛乳 バナナ	焼肉パスタ 中華スープ バナナ
2 16	火	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 厚揚げとキャベツの回鍋肉 みそ汁
3 17	水	牛乳 ぶどうパン	ロールパン ローストチキン トマト コンソメスープ
4 18	木	牛乳 オレンジ	胚芽米 鮭のチャンチャン焼き チキンスープ
5 19	金	お茶 赤ちゃん用菓子	胚芽米 ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁
8 22	月	お茶 わかめおにぎり	わかめおにぎり 筑前煮 みそ汁
9 23	火	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 麻婆豆腐 野菜スープ
10 24	水	牛乳 バナナ	胚芽米 ポークチャップ 清汁
11 25	木	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 魚のマヨネーズ焼き みそ汁
12 26	金	牛乳 赤ちゃん用菓子	胚芽米 人参みそつくね 清汁
30	火	牛乳 オレンジ	スパゲッティ・ナポリタン コーンスープ オレンジ