

# 4月献立表・花

初期・中期



ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新しい環境に期待があったり、不安があったりの子どもたちですが、  
食事に喜びや興味を持てるように献立を工夫していきます。  
そして、楽しい給食、安全でおいしい給食を提供していきますので、  
どうぞよろしく願いいたします。

## 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

松翠保育園  
R7年4月1日発行

日	曜	初期食	中期食
1	火	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 白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃのスープ
2	水	10倍がゆ 人参のポタージュ ジャガイモのポタージュ	5倍がゆ 豆腐と人参の煮物 ジャガイモのスープ
3	木	10倍がゆ 人参のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 キャベツのスープ
4	金	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ ささみと玉ねぎの煮物 人参のスープ
5	土	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	野菜とささみのおじや 人参のスープ

日	曜	初期食	中期食
7	月	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 かぼちゃのスープ
8	火	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 ささみと玉ねぎの煮物 じゃがいものスープ
9	水	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参のスープ
10	木	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のポタージュ	5倍がゆ ささみとじゃがいもの煮物 人参のスープ
11	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
12	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	ささみと野菜のおじや 人参のスープ

### 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
14	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 ささみと人参の煮物 じゃがいものスープ
15	火	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 白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃのスープ
16	水	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ 豆腐と人参の煮物 じゃがいものスープ
17	木	10倍がゆ 人参のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 キャベツのスープ
18	金	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ ささみと玉ねぎの煮物 人参のスープ
19	土	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	野菜とささみのおじや 人参のスープ

## 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
21	月	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 かぼちゃのスープ
22	火	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 ささみと玉ねぎの煮物 じゃがいものスープ
23	水	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 人参のスープ
24	木	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 人参のポタージュ	5倍がゆ ささみとじゃがいもの煮物 人参のスープ
25	金	10倍がゆ 人参のポタージュ 玉ねぎのスープ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 玉ねぎのスープ
26	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	ささみと野菜のおじや 人参のスープ
28	月	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ ささみと人参の煮物 じゃがいものスープ
30	水	10倍がゆ 人参のポタージュ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ 豆腐と人参の煮物 じゃがいものスープ

## 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