4月 こんだて

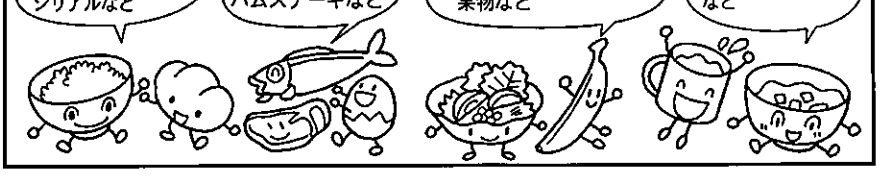
旭ヶ丘こども園　　令和7年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 おかゆ 鶏じゃが ブロッコリーと玉葱のうま煮 うどんのくたくた煮	2 おかゆ ホッケの磯煮 白菜のくたくた煮 スープ	3 おかゆ 鶏むね肉のトマト煮込み キャベツのやわ煮 スープ	4 おかゆ 玉葱のそぼろあん 人参ときゅうりの塩麹煮 スープ	5 おかゆ 鮭の煮付け ほうれん草のやわ煮 みそ汁
10時のおやつ（未満児）	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
3時のおやつ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
7 おかゆ キャベツのひき肉あんかけ ブロッコリーのやわ煮 みそ汁	8 おかゆ 肉豆腐 きゅうりとしらすのさっぱり煮 そうめんのくたくた煮	9 おかゆ カレイの煮付け ほうれん草の煮浸し みそ汁	10 おかゆ 塩麹鶏じゃが 玉葱とキャベツのうま煮 スープ	11 おかゆ 鶏むね肉とキャベツのうま煮 じゃが芋のころころ煮 スープ	12 おかゆ 鶏ささみと玉葱の煮物 マッシュさつま芋 みそ汁
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
14 おかゆ 新じゃがいもと鶏むね肉の煮物 かぶのとろとろ煮 みそ汁	15 おかゆ ブロッコリーのそぼろあん かぼちゃの甘煮 うどんのくたくた煮	16 おかゆ 鮭の塩麹煮 根菜の煮物 スープ	17 おかゆ 鶏ささみと人参の煮物 ほうれん草のやわ煮 スープ	18 おかゆ 肉豆腐 玉葱と人参の煮物 みそ汁	19 おかゆ ホッケの煮付け きゅうりと人参のころころ煮 みそ汁
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、パン粥	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
21 おかゆ キャベツのひき肉あんかけ ブロッコリーのやわ煮 みそ汁	22 おかゆ 鶏ささみと大根の煮物 キャベツの煮浸し そうめんのくたくた煮	23 おかゆ 白身魚の煮付け 春野菜のうま煮 スープ	24 おかゆ 鶏むね肉と根菜のやわ煮 かぼちゃの甘煮 スープ	25 おかゆ 玉葱のそぼろあん 人参ときゅうりの塩麹煮 スープ	26 おかゆ 鶏ささみの磯煮 キャベツのくたくた煮 みそ汁
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	野菜ジュース	りんごジュース
麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ	麦茶、おかゆ
28 おかゆ 新じゃがいもと鶏むね肉の煮物 かぶのとろとろ煮 みそ汁	29　【昭和の日】	30 おかゆ ブロッコリーのそぼろあん マッシュポテト みそ汁	◎毎日果物がつきます。 ◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。 ◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。		
野菜ジュース		甘酒			
麦茶、おかゆ		麦茶、おかゆ			

春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！