

令和8年 4月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主な材料名			
		昼食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	水	軟飯 むきカレイ照り煮 二色野菜の煮つけ じゃが芋みそ汁	洋風ブロッコリー軟飯 オニオンスープ	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋	むきかだい/出し昆布 /煮干しだし/味噌	ブロッコリー/人参/ 玉葱
2	16	木	軟飯 大根の鶏そぼろ煮 キャベツのお浸し ほうれん草みそ汁	ほうれん草軟飯 じゃが芋と玉ねぎみそ	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/じゃが芋	鶏ひき肉/煮干しだし /味噌/煮干し	大根/人参/キャベツ /ほうれん草/玉葱
3	金	軟飯 炒り豆腐 ぼちゃの甘煮 小松菜と大根みそ汁	野菜うどん ゆで人参	はいが精米/上白糖/ ゆでうどん	木綿豆腐/鶏ひき肉/ 煮干しだし/味噌	人参/玉葱/かぼちゃ /小松菜/大根/白菜	
17	金	軟飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草サラダ オニオンスープ	野菜うどん ゆで人参	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ゆで うどん	木綿豆腐/鶏ひき肉	玉葱/ほうれん草/ キャベツ/えのき茸/ パセリ(乾)/白菜/人 参	
4	18	土	軟飯 チキンバーグ 二色ナムル わかめスープ	じゃが芋軟飯 きゅうりと人参みそ汁	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/ごま油/上白 糖/じゃが芋	鶏ひき肉/わかめ/出 し昆布/煮干し/味噌	玉葱/人参/きゅうり
6	20	月	軟飯 鶏だんごの照り煮 小松菜の和えもの かぼちゃと玉ねぎみそ汁	昆布軟飯 小松菜とキャベツみそ汁	はいが精米/片栗粉	鶏ひき肉/煮干しだし /味噌/塩昆布/煮干 し	玉葱/キャベツ/小松 菜/かぼちゃ
7	21	火	軟飯 肉じゃが ブロッコリー青茹で 豆腐と玉ねぎすまし汁	トマトリゾット ブロッコリースープ	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/片 栗粉	鶏ひき肉/木綿豆腐	人参/玉葱/ブロッコ リー/ピーマン
8	22	水	軟飯 クリームシチュー フレンチサラダ	玉ねぎ軟飯 じゃが芋と人参みそ汁	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/米粉/上白 糖	鶏ひき肉/豆乳/出し 昆布/煮干し/味噌	玉葱/人参/コーンク リーム 缶/キャベツ/きゅう り
9	23	木	軟飯 むきカレイうま煮 人参スティック キャベツみそ汁	きなこ軟飯 キャベツと人参みそ汁	はいが精米/上白糖	むきかだい/煮干し/ 味噌/きな粉	人参/キャベツ/玉葱
10	24	金	軟飯 松風焼き 白菜のおかか和え 大根とほうれん草すまし汁	トースト キャロットポタージュ	はいが精米/上白糖/ 片栗粉/菜種油/食パ ン	鶏ひき肉/味噌/花か つお/出し昆布/豆乳	玉葱/人参/白菜/大 根/ほうれん草/パセ リ(乾)
11	25	土	軟飯 チキンボールの照り煮 かぶの浅漬け 小松菜のみそ汁	ゆかり軟飯 かぶと人参みそ汁	はいが精米/片栗粉	鶏ひき肉/煮干しだし /味噌/煮干し	玉葱/かぶ/人参/小 松菜
13	27	月	軟飯 マーボー豆腐 二色スティック チンゲン菜のスープ	チンゲン菜軟飯 玉ねぎと人参みそ汁	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉	木綿豆腐/鶏ひき肉/ 味噌/煮干し	玉葱/人参/きゅうり /ちんげん菜
14	28	火	軟飯 鶏だんごのみそ煮 白菜のお浸し 玉ねぎと人参すまし汁	人参リゾット コーンスープ	はいが精米/片栗粉/ 上白糖/菜種油	鶏ひき肉/味噌/豆乳	玉葱/白菜/人参/コ ーンクリーム缶/パセ リ(乾)
30	木	軟飯 鶏団子のケチャップ煮 スティックきゅうり 人参とキャベツスープ	さつま芋軟飯 きゅうりと玉ねぎみそ汁	はいが精米/片栗粉/ 上白糖/さつま芋	鶏ひき肉/煮干し/味 噌	玉葱/きゅうり/キャ ベツ/人参	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



毎月19日は「食育の日」です。
保育園では、毎月19日前後に「食育ランチ」
を提供します。どうぞお楽しみに！！



あさか食育だより

令和8年4月
たんぼぼ組

ご入園おめでとうございます

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。入園の喜びの中にも不安や戸惑いがある季節ですが、たくさんのお友達との時間や、みんなで食べる給食など、楽しい出来事がたくさん待っています。新しい環境で食欲が落ちることがあるかもしれませんが、無理せず、ゆったりとした気持ちで離乳食を進めていきましょう。

離乳中期（モグモグ期） 生後7～8か月頃

- ★口をモグモグさせて、舌と上あごでつぶすような感じで食べられるようになります。
- ★舌でつぶせるかたさ（目安は豆腐のかたさ）に調理してあげましょう。
- ★食品の幅を広げ、この時期にいろいろな味を体験させてあげましょう。
- ★形の小さすぎるものばかり食べさせると、丸呑みする原因にもなります。十分にやわらかく煮ると自分の舌でつぶせるのである程度の形は残しましょう。

離乳後期（カミカミ期） 生後9～11か月頃

- ★手づかみ食で、自分で食べる大切な時期です。メニューにも手づかみしやすい大きさや、スティック状のものを取り入れてみましょう。
- ★自分でやりたいという気持ちを大切に、見守っていきましょう。食べにくいものは、大人が介助してあげましょう。
- ★離乳食を食べる量、好み、食べ方には個人差があります。特に初めて口にするものや食べ慣れないものは、なかなか思うように食べてくれませんが、繰り返し食卓に並べることに意義があります。一度食べなかったからといって、嫌いだと決めつけないであげましょう。

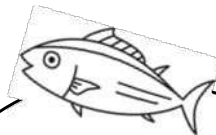
朝ごはんを食べて登園しましょう！

～大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズムから～

9か月頃になると、食事は1日3回食になります。特に、保育園に通う子ども達は、食事の時間が決まっています。これまで、大人の生活リズムで過ごしてきたお子さんには、生活リズムをしっかりとつくってあげましょう。

必ず朝ごはん（離乳食）を食べてから登園するようにしましょう！

保育園で「はじめてたべること」を避けましょう！



食物アレルギーの有無を確認するためにも、食べたことのない食品は保育園で食べる前にご家庭で食べるようお願いします。

※アレルギーが疑われる場合は、必ず医師に相談してください。

