



# 4月の献立表

## (離乳食)

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜						
 <p><b>しっかり食べよう! 朝ごはん</b> 寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることによって上昇し、身体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかりと食べて1日元気に過ごしましょう◎</p> 					1	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめうどん</li> <li>ツナ入り軟飯</li> </ul>					
					3時	お茶・自然菓子					
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏団子の煮物</li> <li>野菜の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉とキャベツの味噌煮</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが風</li> <li>アスパラとしらすの煮物</li> <li>レバーの煮物</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風軟飯</li> <li>豆乳スープ</li> </ul>
3時	お茶・にんじん蒸しパン	3時	お茶・芋ようかん	3時	お茶・豆乳もち	3時	お茶・みそ蒸しパン	3時	お茶・じゃがお焼き	3時	お茶・自然菓子
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉と豆腐のとろみ煮</li> <li>野菜のだし煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>豆腐と大根の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじき丼</li> <li>野菜の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ごぼううどん</li> <li>おかかとしらすの軟飯</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul> 	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>野菜の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>わかめうどん</li> <li>ツナ入り軟飯</li> </ul>
3時	お茶・鮭入り軟飯	3時	お茶・いちご蒸しパン	3時	お茶・豆乳プリン	3時	お茶・豆乳蒸しパン	3時	お茶・バナナパンケーキ	3時	お茶・自然菓子
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏団子の煮物</li> <li>野菜の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉とキャベツの味噌煮</li> <li>じゃが芋の煮物</li> <li>すまし汁</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉じゃが風</li> <li>アスパラとしらすの煮物</li> <li>レバーの煮物</li> </ul>	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>大根の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul> 	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>和風軟飯</li> <li>豆乳スープ</li> </ul>
3時	お茶・にんじん蒸しパン	3時	お茶・芋ようかん	3時	お茶・豆乳もち	3時	お茶・みそ蒸しパン	3時	お茶・さつま芋蒸しパン	3時	お茶・自然菓子
24	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉と豆腐のとろみ煮</li> <li>野菜のだし煮</li> <li>味噌汁</li> </ul>	25	<p>春の遠足</p> 	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじき丼</li> <li>野菜の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏ごぼううどん</li> <li>おかかとしらすの軟飯</li> <li>フルーツ(りんご)</li> </ul>	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>魚の煮物</li> <li>野菜の煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	29	昭和の日
3時	お茶・鮭入り軟飯	3時	牛乳・自然菓子	3時	お茶・豆乳プリン	3時	お茶・かしわ餅風蒸しパン	3時	お茶・バナナパンケーキ		

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園