

# 4月 予定献立表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん 鶏の照り焼き 大根とツナの和え物 みそ汁（もやし）	クラッカー お茶	米、コーンフレーク、マヨネーズ、ごま、無塩バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、蒸し大豆、米みそ	もやし、大根、にんじん、たまねぎ、小松菜、きゅうり、コーン缶	マシュマロフレーク 牛乳	15	水	わかめごはん 肉じゃが じゃこサラダ バナナ	小丸ちゃん お茶	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、三温糖、和風ドレッシング、砂糖、オートミール、油、ごま、無塩バター	牛乳、豚肉、蒸し大豆、脱脂粉乳、卵、しらす干し、ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、グリーンピース	塩クッキー 牛乳
2	木	ごはん ちくわのマヨチーズ焼き ハムサラダ（和ドレ） きのこスープ	プチスティック 豆乳	米、米粉、砂糖、ホットケーキ粉、和風ドレッシング、油、マヨネーズ	牛乳、ちくわ、木綿豆腐、調製豆乳、ハム、ヒザ用チーズ、ベーコン、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、しいたけ、いんげん	豆腐のパンケーキ 牛乳	16	木	肉みそパゲティ 小松菜のドレッシング和え パン缶	英字ビスケット 豆乳	スバゲティ、砂糖、オリーブ油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、こしあん、ハム、赤みそ、凍り豆腐	ハイン缶、小松菜、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶	あんこパイ 牛乳
3	金	カラフル納豆丼 豚汁 バナナ	花せんべい お茶	米、食パン、さといも、押麦、マヨネーズ	牛乳、挽きわり納豆、豚肉、蒸し大豆、米みそ、しらす干し、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、焼きのり、あおのり	バナナ、オクラ、にんじん、大根、ねぎ、コーン缶	じゃこトースト 牛乳	17	金	ロールパン チーズ 鮭のムニエル かぼちゃのサラダ（ハム） たまねぎとセロリのスープ	はっぱなせんべい お茶	米、ロールパン、押麦、小麦粉、マヨネーズ、オリーブ油、ごま	鮭、ハム、チーズ、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、コーン缶	ゆかりおにぎり お茶
4	土	わかめうどん 白菜のお浸し パン缶	ハッピーターン お茶	干しうどん、砂糖	ツナ缶、かまぼこ、油揚げ、カットわかめ	白菜、パン缶、にんじん	たい焼き お茶	18	土	焼きそば 野菜スープ（チンゲン菜） パン缶	ぱりんこ お茶	ゆで中華めん	豚肉、あおのり	野菜ジュース、バナナ、パン缶、キャベツ、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶	バナナ アスバラガス 野菜ジュース
6	月	ごはん あじのねぎみそ焼き キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	星っこ お茶	米、砂糖、ごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、かつお節	もも缶、みかん缶、キャベツ、パン缶、にんじん、たまねぎ、小松菜、えのきたけ、葉ねぎ	フルーツゼリー 牛乳	20	月	親子丼 いんげんとちくわの和え物 オレンジ	きなこせんべい お茶	米、小麦粉、ゆで中華めん、ながいも、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、調製豆乳、ちくわ、豚肉、凍り豆腐、かつお節、焼きのり	オレンジ、いんげん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	お好み焼き 牛乳
7	火	ハヤシライス 切干大根サラダ パン缶	ミレービスケット 豆乳	米、小麦粉、砂糖、押麦、クリーミードレッシング、油、無塩バター	牛乳、豚肉、蒸し大豆、卵、脱脂粉乳、ハム	パン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、切干大根、マーメレード	パウンドケーキ （マーメレード） 牛乳	21	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き もやしとニラの和え物（ハム） みそ汁（厚揚げ）	りんごジャムサンド 豆乳	米、小麦粉、砂糖、オートミール、ごま油、ごま、無塩バター	牛乳、豚肉、生揚げ、蒸し大豆、ハム、おから、脱脂粉乳、卵、米みそ、カットわかめ	もやし、たまねぎ、大根、にんじん、ニラ、干しぶどう	おからとレーズンのクッキー 牛乳
8	水	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁（小松菜）	二色せんべい お茶	米、マカロニ、さといも、砂糖、しらたき	牛乳、さば、蒸し大豆、きな粉、米みそ、油揚げ、ひじき	バナナ、小松菜、にんじん、たまねぎ、いんげん	マカロニあべかわ 牛乳	22	水	麦ごはん ししゃもの磯焼き ハリハリサラダ みそ汁（ごぼう）	ミニのりすけ お茶	米、焼酎、グラニュー糖、押麦、オリーブ油、パン粉、砂糖、無塩バター	牛乳、ししゃも、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、カットわかめ、あおのり	にんじん、たまねぎ、小松菜、きゅうり、ごぼう、切干大根	麩のココアラスク 牛乳
9	木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ（きくらげ）	ハッピーターン お茶	米、小麦粉、砂糖、ラード、片栗粉、春雨、ごま油、黒ごま、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、蒸し大豆、脱脂粉乳、ハム、ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐、米みそ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、黒きくらげ	黒ごまボール 牛乳	23	木	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え キャベツとベーコンのドレ和え 野菜スープ（じゃがいも）	ミニハート お茶	米、じゃがいも、白玉粉、三温糖、油、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、ツナ缶、ベーコン、きな粉	パン缶、キャベツ、たまねぎ、小松菜、にんじん	きなこパン 牛乳
10	金	五目ラーメン キャベツの香り漬け オレンジ	カルテツサブレ 豆乳	ゆで中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、ごま、無塩バター	牛乳、豚肉、卵、おから、調製豆乳、脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲン菜、小松菜、コーン缶、レモン果汁、干ししいたけ	おからココア蒸しパン 牛乳	24	金	ごはん 赤魚の照り焼き チンゲン菜の和え物 なめこのみそ汁	ホームパイ 豆乳	米、食パン、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、赤魚、ツナ缶、蒸し大豆、米みそ、カットわかめ	もも缶、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、キャベツ、なめこ、葉ねぎ	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳
11	土	焼き鳥丼 みそ汁（さといも） 一口ゼリー	源氏パイ お茶	米、さといも、油	鶏もも肉、米みそ、焼きのり	オレンジジュース、たまねぎ、にんじん、いんげん	バナナクリームサンド シガーフライ オレンジジュース	25	土	チャーハン 豆腐スープ バナナ	ぼたぼた焼き お茶	米、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、カットわかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶	いちごゼリー ハッピーターン お茶
13	月	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き おくらのお浸し 大根のみそ汁	豆花クッキー 豆乳	米、小麦粉、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、脱脂粉乳、卵、米みそ、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、かつお節	オクラ、大根、にんじん、たまねぎ、キャベツ、バナナ、葉ねぎ	バナナケーキ 牛乳	27	月	ごはん 豚肉のマーメレード焼き ひじきのサラダ オニオンスープ	豆乳ラスク 豆乳	米、小麦粉、三温糖、油、砂糖、ごま、無塩バター	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、卵、ハム、ヨーグルト(無糖)、ひじき	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、マーメレード、パセリ	かぼちゃのケーキ 牛乳
14	火	ごはん 白身魚のタルタル焼き いんげんとコーンのソテー 白菜スープ	ウエハース お茶	米、タルタルソース、油	牛乳、メルルーサ、蒸し大豆、ウインナー、ホイップクリーム	もも缶、いんげん、白菜、にんじん、たまねぎ、コーン缶	プリン ウエハース （3上のみ） お茶	28	火	ごはん さわらのおろし煮 キャベツのごま和え わかめのみそ汁	ぱりんこ お茶	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、無塩バター	牛乳、さわか、ツナ缶、卵、ちくわ、脱脂粉乳、カットわかめ	パン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、大根、コーン缶、みつば	ドーナツ 牛乳
								30	木	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとチーズの和え物 すまし汁（かまぼこ）	いちごウエハース 豆乳	米、砂糖、押麦、ごま	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、チーズ、米みそ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、もも缶、パン缶、小松菜、葉ねぎ	フルーツボンチ 牛乳

## ☆朝食と生活リズムの関係☆

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

## ☆好き嫌いへの対応☆

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、初めて口にすると食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいらないこと。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べてくれることもあります。

## ●◎じゃこトースト◎●

### 【材料】大人5人分

食パン（10枚切り）	5枚
しらす干し	12g
マヨネーズ	36g（大3）
粉チーズ	4g
あおのり	1g

### 【作り方】

- ①しらす干しに熱湯をかけて2-3分浸し、塩抜きをする
- ②ボールに水気を切った①とマヨネーズ、粉チーズ、あおのりを入れて混ぜ合わせる
- ③食パンに②を塗り、トースター等で表面をカリッと焼く

