



4月離乳食だより



2025年
みどりが丘保育園

日	曜日	献立		おやつ
1	火	お茶・ビスケット	おかゆ、オムレツ(じゃが芋、玉葱、人参)、ほうれん草和え、みそ汁、オレンジ	お茶・野菜粥
2	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、炒め物(豚肉、玉葱)、和え物(キャベツ、アスパラ)、みそ汁、バナナ	くだもの
3	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、じゃが芋、玉葱)、和え物(スパゲティ、コーン)、りんご	お茶・お子様せんべい
4	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物、チンゲンサイの和え物、みそ汁、バナナ	お茶・ビスケット
5	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
7	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、焼魚(ホッケ)、さつまいも煮、みそ汁、りんご	お茶・卵ボーロ
8	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐、玉葱)、ブロッコリー、鶏団子汁、バナナ	お茶・すいとん
9	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、玉葱)、ひじき煮(人参)、みそ汁、りんご	くだもの
10	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(キャベツ、コーン)、オレンジ	お茶・お子様せんべい
11	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、鮭の煮物、人参の和え物、みそ汁、りんご	お茶・ビスケット
12	土	【入園式・進級式】		
14	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、炒め物(豚肉、ピーマン)、煮物(じゃが芋、人参)、卵スープ、オレンジ	お茶・ウエハース
15	火	お茶・ビスケット	おかゆ、炒め物(卵、じゃが芋、玉葱)、インゲン、みそ汁、バナナ	お茶・お子様せんべい
16	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉)、昆布の煮物(人参)、そうめん汁、オレンジ	くだもの
17	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(小松菜、もやし)、りんご	お茶・パン
18	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物、じゃが芋煮、煮物(大根、人参)、みそ汁、バナナ	お茶・卵ボーロ
19	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
21	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豆腐、豚肉、ニラ)、卵焼き、みそ汁、オレンジ	お茶・ビスケット
22	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(大根、人参)、和え物(人参、ほうれん草)、みそ汁、バナナ	お茶・おやき
23	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、煮物(玉葱、人参、スナップエンドウ)、ブロッコリー、すまし汁、いちご	くだもの
24	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(豚肉、じゃが芋、人参)、和え物(大根、コーン)、オレンジ	お茶・パン
25	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、鮭の煮物、和え物(キャベツ、人参)、みそ汁、りんご	お茶・卵ボーロ
26	土		野菜粥、みそ汁	くだもの
28	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、焼鮭、和え物(大根、人参)、みそ汁、りんご	お茶・ビスケット
29	火	【昭和の日】		
30	水	お茶・卵ボーロ	おかゆ、鶏肉の煮物、和え物(ほうれん草、大根)、みそ汁、バナナ	くだもの

※メニューは変更になることがあります。



参考文献: 食育ガイド&お便りデータ集

野菜あんかけ(3食分)

鶏挽肉(むね)	45g	しょうゆ	2滴
人参	30g	片栗粉	大さじ1
玉葱	30g	水	大さじ1
小松菜	30g		
かつお出汁	150g		

- ①人参、玉葱、小松菜はみじん切りにする。
- ②鍋かフライパンを中火で熱し、鶏挽肉を炒める。
- ③野菜を加えてしんなりするまで炒める。
- ④かつおだしを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤しょうゆを加え水溶き片栗粉でとろみをつける。

※作りやすい分量です。残りは冷凍できます。ご飯やうどんにかけてもおいしく召し上がれます。

おすすめメニュー離乳食中期から後期

