



4月離乳食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ	
1	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、人参)、和え物(スナップエンドウ)、みそ汁、バナナ	くだもの	
2	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(鶏肉、じゃが芋、人参)、和え物(スパゲティ)、オレンジ	お茶・ビスケット	
3	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、ホッケの煮物、煮物(昆布、人参)、みそ汁、りんご	お茶・たまごボーロ	
4	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい	
6	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉)、煮物(じゃが芋、人参)、卵スープ、バナナ	お茶・たまごボーロ	
7	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(大豆、鶏肉)、和え物(アスパラ)、みそ汁、オレンジ	お茶・さつま芋煮	
8	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豆腐、豚肉)、ブロッコリー、鶏団子汁、バナナ	くだもの	
9	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)、りんご	お茶・食パン	
10	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物、和え物(ほうれん草、もやし)、みそ汁、バナナ	お茶・ウエハース	
11	土	【入園式・進級式】			
13	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(豚肉、豆腐)、卵焼き(人参、えのき)、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ	
14	火	お茶・ビスケット	おかゆ、鮭の煮物、和え物(ほうれん草、ひじき)、みそ汁、りんご	お茶・じゃが芋煮	
15	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(豚肉、牛肉、玉葱)、ブロッコリー、みそ汁、バナナ	くだもの	
16	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)、りんご	お茶・南瓜煮	
17	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(マカロニ、人参、玉葱)、和え物(小松菜)、スープ、オレンジ	お茶・ビスケット	
18	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい	
20	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(鶏肉)、和え物(ブロッコリー)、けんちん汁、バナナ	お茶・ウエハース	
21	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(卵、じゃが芋、玉葱)、煮物(ひじき、人参)、みそ汁、りんご	お茶・きなこ粥	
22	水	お茶・たまごボーロ	おかゆ、煮物(鶏肉)、和え物(インゲン、キャベツ)、すまし汁、いちご	お茶・ビスケット	
23	木	お茶・ウエハース	おかゆ、コンソメ煮(さつま芋、人参、玉葱)、和え物(キャベツ)、バナナ	くだもの	
24	金	お茶・お子様せんべい	おかゆ、タラの煮物、南瓜の煮物、みそ汁、バナナ	お茶・たまごボーロ	
25	土		野菜粥、みそ汁	お茶・お子様せんべい	
27	月	お茶・お子様せんべい	おかゆ、煮物(大根、人参)、鮭の煮物、わかめスープ、りんご	お茶・ビスケット	
28	火	お茶・ビスケット	おかゆ、煮物(じゃが芋、玉葱)、大根の煮物、みそ汁、オレンジ	お茶・バナナ	
29	水	【昭和の日】			
31	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、ひじき)、りんご	お茶・しらす粥	

食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。

参考文献: 食育イラストコレクション

0・1・2歳児 箸につながるスプーンの持ち方

箸を持ち始めるのは3歳を過ぎてから。それまでに、発達に合わせてスプーンを持って使う経験を重ねることで、箸へと自然な形で移行していきます。

① 手づかみ食べ (生後9か月頃～)

ひじを起点に、つかんだ物を口に運ぶ。

② 上手握り (1歳～1歳半頃)

ワンポイント: 手づかみ食べの頃からスプーンは置いておきましょう。自然に興味をもち始めます。

柄の部分を上から握る。

③ 下手握り (1歳半～2歳頃)

柄の部分を下から握る。

④ 鉛筆握り (2歳頃～)

スプーンの柄の部分、3本の指で持つ。

鉛筆握りは、手首がなめらかに動くようになってから。クレヨンなどがうまく握れていれば移行して。

※発達には個人差があります