

2023年

4月



離乳食献立表

伊江村立東保育所

回数	1回食（午前）		
月齢	初期（ごっくん期）	中期（もぐもぐ期）	後期（かみかみ期）
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位（つぶつぶ）	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位（荒みじん切り）
3日 (月)	10倍がゆ ブロッコリーのから煮 人参ペースト	7倍がゆ だし汁（あさり） ささ身のやわらか煮 ブロッコリーのから煮 もも缶	全がゆ だし汁（あさり） 豚のやわらか煮 やわらかブロッコリー もも缶
4日 (火)	10倍がゆ 麩ペースト たまねぎペースト	7倍がゆ だしスープ（しめじ・たまねぎ） 白身魚のやわらか煮 やわらか麩 オレンジ	全がゆ だしスープ（しめじ・たまねぎ） 白身魚のやわらか煮 人参と麩のから煮 オレンジ
5日 (水)	10倍がゆ かぼちゃペースト じゃがいもペースト 人参ペースト	7倍がゆ 野菜のやわらか煮 かぼちゃのサイコロ煮 いちご	全がゆ 野菜のやわらか煮 かぼちゃの大判焼き スティックチーズ、いちご
6日 (木)	10倍がゆ スープ たまねぎペースト 人参ペースト	7倍がゆ たまねぎスープ ささ身のやわらか煮 みかん缶	全がゆ たまねぎスープ ささ身のやわらか煮 人参のから煮、みかん缶
7日 (金)	10倍がゆ 具なしスープ 人参・ブロッコリーペースト	7倍がゆ 具だくさんスープ（だし汁） 白身魚のやわらか煮 りんご	全がゆ 具だくさんスープ（だし汁） 豆腐煮 白身魚のやわらか煮、りんご
10日 (月)	10倍がゆ 人参・ジャガイモペースト	7倍がゆ じゃがいもスープ 野菜のやわらか煮 オレンジ	全がゆ じゃがいもスープ 豚肉のやわらか煮 野菜のやわらか煮、オレンジ
11日 (火)	10倍がゆ ほうれん草ペースト トマトペースト	7倍がゆ ほうれん草スープ 鶏のやわらか煮 バナナ	全がゆ ほうれん草スープ 鶏のやわらか煮 角切りトマト、バナナ
12日 (水)	10倍がゆ ほうれん草ペースト 人参ペースト	7倍がゆ だし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 もも缶	全がゆ だし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草と人参のやわらか煮 もも缶
13日 (木)	10倍がゆ キャベツスープ 人参ペースト じゃがいもペースト	7倍がゆ キャベツスープ マッシュポテト りんご	全がゆ キャベツスープ マッシュポテト きゅうりスティック りんご
14日 (金)	10倍がゆ 白身魚のペースト かぼちゃペースト こまつなペースト	7倍がゆ 白身魚のムニエル マッシュカボチャ だし汁（小松菜） オレンジ	全がゆ 白身魚のムニエル マッシュカボチャ だし汁（小松菜） オレンジ

2023年

4月



離乳食献立表

伊江村立東保育所

回数	1回食(午前)		
月齢	初期(ごっくん期)	中期(もぐもぐ期)	後期(かみかみ期)
	5・6カ月	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17日(月)	10倍がゆ 人参とキャベツ [※] -スト ブロッコリー [※] -スト	7倍がゆ 野菜スー [※] やわらかさ身団子 ゆでブロッコリー、もも缶	全がゆ 野菜スー [※] ささ身ハンバーグ(棒状) ゆでブロッコリー、もも缶
18日(火)	10倍がゆ だしスープ(具なし) たまねぎと人参 [※] -スト じゃがいもペースト	7倍がゆ だし汁(しめじ・あおさ) やわらかさ身 マッシュポテト、バナナ	全がゆ だし汁(しめじ・あおさ) やわらかさ身 マッシュポテト、バナナ
19日(水)	10倍がゆ 豆腐 [※] -スト 人参・ほうれん草 [※] -スト りんごペースト	7倍がゆ 魚のやわらか煮 豆腐スープ りんご	全がゆ 豚肉のやわらか煮 豆腐スープ やわらか人参スティック、りんご
20日(木)	10倍がゆ さかな [※] -スト 大根ペースト トマトペースト	7倍がゆ だし汁(大根) 白身魚のやわらか煮 トマトペースト、オレンジ	全がゆ 白身魚のやわらか煮 角切りトマト だし汁(大根)、オレンジ
21日(金)	10倍がゆ ささ身 [※] -スト 大根ペースト 人参ペースト	7倍がゆ ささ身と大根・人参のくたくた煮(離乳) トマトペースト みそ汁(離乳・上澄み) りんご	全がゆ 豚肉と大根・人参のくたくた煮(離乳) 角切りトマト みそ汁(離乳・上澄み) りんご
24日(月)	10倍がゆ だし汁(お麴) 大根ペースト お麴 [※] -スト	7倍がゆ だし汁(お麴) 白身魚のやわらか煮 やわらか大根サイコロ煮 オレンジ	全がゆ だし汁(お麴) 白身魚のやわらか煮 やわらか大根スティック煮 オレンジ
25日(火)	10倍がゆ はくさいスープ ブロッコリー [※] -スト	7倍がゆ はくさいスープ ささ身ときのこのやわらか煮 キャベツ・ブロッコリー・人参の [※] 煮 もも缶	全がゆ はくさいスープ ささ身ときのこのやわらか煮 キャベツ・ブロッコリー・人参の [※] 煮 もも缶
26日(水)	10倍がゆ すまし汁 人参とじゃがいも [※] -スト	7倍がゆ 豆腐のすまし汁 やわらか肉じゃが(ささ身)(白滝抜き) バナナ	全がゆ あおさのすまし汁 やわらか肉じゃが バナナ
27日(木)	10倍がゆ 豚肉 [※] -スト なすの [※] -スト じゃがいもペースト	7倍がゆ 豚ひきと茄子の [※] 煮 マッシュポテト だしスープ(具なし)、りんご	全がゆ 豚ひきと茄子の [※] 煮 マッシュポテト だしスープ(具なし)、りんご
28日(金)	10倍がゆ だし汁 さかなペースト きゅうりペースト	7倍がゆ キャベツスープ 白身魚のやわらか煮 パイ	全がゆ キャベツスープ 白身魚のやわらか煮 きゅうりスティック、パイ

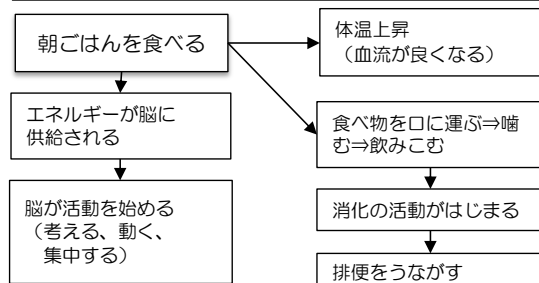
入園・進級おめでとうございます



この春からの入園・進級、誠におめでとうございます。
春は環境の変化により、こどもたちも、保護者の皆さまも、ついつい
ココロもカラダも頑張りがちになってしまう時期でもあります。

そんな時季だからこそ、朝ごはんを味方につけていただければ
と思います。

朝ごはんを食べる方が、脳の動きも、体の代謝アップもスムーズになり
ます。ストレスは軽減され、学習能力はあがり、大人においては肥
満の予防改善にもつながります。ご家族の皆さんが一日のスタートを



管理栄養士 大城成未