



4月 幼児食献立表



育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米 こんにやく 大根	人参 なら 胡瓜 人参 ねぎ	15 土	バナナ	スパゲティナポリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ
	午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		せんべい		午後おやつ	ビスコ ブルーン 牛乳	ブルーン 牛乳	ビスコ ブルーン	
3 月	オレンジ	カレーライス キャベツサラダ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 じゃが芋 人参 玉ねぎ Gピース キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ		17 月	りんご	ご飯 鶏肉のトマト煮 スパゲティ ワカメのすまし汁	納豆 ハム ワカメ	白米 スパゲティ(ソーザード)	キャベツ 玉ねぎ トマト 胡瓜 人参 玉ねぎ
	午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP			午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉 油	ねぎ 冬瓜
4 火	バナナ	ふりかけご飯 赤魚のおろし煮 ひじき炒め ゆし豆腐	ふりかけ 赤魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐	白米 しらたき	大根 ねぎ 人参 なら ねぎ	18 火	バナナ	玄米ご飯 サバのから揚げ 肉じゃが キャベツのみそ汁	サバ 豚肉 油揚げ	白米 玄米 じゃが芋 しらたき	トマト 玉ねぎ 人参 インゲン キャベツ ねぎ
	午後おやつ	ソファールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト				午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	砂糖 ラード 小麦粉	
5 水	バナナ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き 卵	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン ローストトマト レタス 胡瓜 りんご 人参 ほうれん草	19 水	オレンジ	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖縄そば 黒糖	ねぎ 切干大根 胡瓜 人参
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ジュシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳	白米 人参 ねぎ	
6 木	オレンジ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁	鶏ミンチ(卵) ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	20 木	バナナ	納豆ご飯 豆腐の旨煮 もずく酢 かき玉汁	納豆 豚肉 木綿豆腐 もずく 卵	白米	黒ネギ 白ネギ 人参 ほうれん草 胡瓜 しめじ ねぎ
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク レーズン			午後おやつ	ラスク 牛乳	牛乳	パン バター 砂糖	
7 金	りんご	魚の西京焼き 大根とちくわのさっと煮 ソーメン汁	白身魚 ちくわ	白米	トマト 大根 小松菜 ねぎ	21 金	お弁当会				
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			午後おやつ	ソーメンチャンプルー お茶	ツナ缶 ソーメン	玉ねぎ 人参 なら	
8 土	ピーチ缶	チャーハン 胡瓜の和え物 ワカメのすまし汁	ウインナー 卵 ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 大根 ねぎ	22 土	バナナ	ふりかけご飯 チキンナゲット 胡瓜の和え物 豚汁	ふりかけ チキンナゲット ツナ缶 豚肉	白米 こんにやく	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	タンナファクルー バナナ 牛乳	牛乳	バナナ			午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
10 月	オレンジ	もずく丼 マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ マカロニ 木綿豆腐	白米 マカロニ ほうれん草	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 みかん缶 人参 ほうれん草	24 月	りんご	生姜焼き丼 大根の和え物 アーサ汁	豚肉 ハム アーサ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 大根葉 えのき ねぎ
	午後おやつ	バナナ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖 バナナ			午後おやつ	ポテトフライ 牛乳	青のり 牛乳	じゃが芋	
11 火	りんご	きつねうどん さつま揚げ 胡瓜のおかかあえ	いなりあげ ナルト ワカメ さつま揚げ(卵) 木綿豆腐 糸かつお	うどん	長ネギ 玉ねぎ 人参 胡瓜	25 火	バナナ	たけのこご飯 魚の天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	ツナ缶 油揚げ 白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 天ぷら粉	たけのこ 人参 絹さや 白菜 胡瓜 トマト ねぎ
	午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米			午後おやつ	りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご
12 水	バナナ	もちきびご飯 豚肉の味噌漬け焼 南瓜サラダ アーサのすまし汁	豚肉 卵 チーズ アーサ	白米 もちきび マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 南瓜 レーズン えのき茸 ねぎ	26 水	バナナ	雑穀米ご飯 魚のみそマヨ焼 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鶏肉 粉チーズ ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 雑穀米 ごまドレ	トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ
	午後おやつ	さつま芋ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖	
13 木	りんご	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クレープイリチー 大根のみそ汁	鮭 卵 チーズ アーサ	白米 押し麦 マヨネーズ	トマト 人参 なら 大根 ねぎ	27 木	オレンジ	雑穀米ご飯 魚のみそマヨ焼 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白身魚 ちきあぎ さつま揚げ	白米 雑穀米 こんにやく	ブロッコリー ごぼう 人参 なら 大根 小松菜
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
14 金	ヨーグルト あえ	豆腐のドライカレー ブロッコリーサラダ もずくスープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 もずく	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー 人参 長ネギ	28 金	りんご	パン 春キャベツシチュー トマトサラダ 魚フライタルソース	ベーコン 牛乳 卵	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン 玉ねぎ
	午後おやつ	ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ごまペースト			午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース	ケーキ	野菜ジュース	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギーのメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 4月29日(土)昭和の日でお休みです。





4月 離乳食 献立表



令和5年

育心保育園

日	曜日	時期	献立	おやつ (8か月頃から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		初期(ごっくん期)5~6ヶ月	ヨーグルト状(ペースト)		
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	豆腐の固さ(マッシュ)		
		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	バナナの固さ(柔らかく刻む)		
1	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ 果汁	大根おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 大根スープ 果物		
3	月	初期	つぶし粥 野菜と豆腐のすり流し キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	人参おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 野菜と豆腐のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 野菜と豆腐の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ 果物		
4	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物		
5	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋とりんご煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋とりんごのつぶし煮 ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋とりんごの煮物 ほうれん草スープ 果物		
6	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ じゃが芋のみそ汁 果物	ほうれん草おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物		
7	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根とトマトの煮物マッシュ すましスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根のトマト煮 ソーメン汁 果物		
8	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトペースト 大根スープ 果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 マッシュポテト 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ マッシュポテト 大根のすまし汁 果物		
10	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜の煮物 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
11	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	さつま芋粥 南瓜のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
12	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜サラダペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜粥 さつま芋のみそ汁	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
13	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参と豆腐の煮物マッシュ 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参と豆腐の煮物 大根スープ 果物		
14	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草サラダペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	さつま芋おじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚の野菜煮 ほうれん草サラダマッシュ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
15	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ 果汁	おじや さつま芋スープ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ 果物		
17	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	トマト粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ポテつぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物		
18	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト キャベツスープ 果汁	じゃが芋とバナナのおやき	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
19	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋ペースト すましスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚の柔らか煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁 果物		
20	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
21	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	おじや 南瓜とバナナの マッシュ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物		
22	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ 果汁	ツナおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
24	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 大根のつぶしあえ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 大根の和え物 豆腐のみそ汁 果物		
25	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 白菜サラダマッシュ すましスープ 果汁	おじや 白菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし白菜サラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 白菜サラダ ゆし豆腐 果物		
26	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ キャベツスープ 果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁 果物		
27	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ 果汁	さつま芋おじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
28	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し マッシュポテト オニオンスープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 マッシュポテト オニオンスープ 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 4月29日(土)は昭和の日でお休みです。