



4月 幼 児 食 献 立 表



令和7年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

育心こども園・美童保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	果物 緑	昼 食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	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 火	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	15 火	バナナ	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう ソーメン汁	白身魚 ちきあぎ しらたき ソーメン	白米 しらたき ソーメン	トマト ごぼう 人参 にら ねぎ
		午後 おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	みかん缶 バナナ			午後 おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉
2 水	パイナップル	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ (卵)	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草	16 水	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 照り焼き厚揚げ	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 厚揚げ	沖繩そば (マヨネーズ)	ねぎ 大根 胡瓜 人参
		午後 おやつ	バナナケーキ 牛乳	(卵) 牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖 バナナ			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
3 木	バナナ	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 昆布 ちきあぎ 豚肉 油揚げ	白米 押し麦 (マヨネーズ) しらたき	トマト 人参 にら 大根 ねぎ	17 木	お 弁 当 会				
		午後 おやつ	さつま芋のシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 バター 砂糖		バナナ	ソーメンチャンプルー お茶	ツナ缶	ソーメン	玉ねぎ 人参 にら
4 金	オレンジ	ご飯 パンパーク 春雨サラダ オニオンスープ	合挽 (卵) ハム	白米 パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	18 金	オレンジ	玄米ご飯 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 絹豆腐	白米 玄米 (マヨネーズ)	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 レーズン ねぎ
		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	ゴマクリームサンド 牛乳	牛乳	パン ゴマクリーム
5 土	パイナップル	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	人参 にら 胡瓜 コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ	19 土	パイナップル	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 バナナ 牛乳	牛乳	せんべい バナナ			午後 おやつ	ビスコ バナナ 牛乳	牛乳	ビスコ バナナ
7 月	オレンジ	もずく丼ぶり ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ もずく ハム 木綿豆腐	白米 じゃが芋 (マヨネーズ) 胡瓜 みかん缶 ほうれん草	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 人参 缶 ほうれん草	21 月	オレンジ	豆腐そぼろ丼 ブロッコリーサラダ ワカメのすまし汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー トマト コーン 長ネギ
		午後 おやつ	チーズサブ 牛乳	(卵) 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖			午後 おやつ	セサミケーキ 牛乳	(卵) 牛乳	バター 砂糖 油 ケーキMIX ゴマ
8 火	りんご	ご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 ごまドレ	トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	22 火	バナナ	ご飯 魚の竜田揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 ちきあぎ	白米 しらたき	トマト 人参 にら 大根 小松菜
		午後 おやつ	ふかし芋 ヤクルトジョア	ジョア	さつま芋			午後 おやつ	黒糖クッキー 牛乳	(卵) 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX
9 水	バナナ	ふりかけ麦ご飯 魚天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 押し麦 ふりかけ てんぷら粉 (マヨネーズ)	白菜 胡瓜 トマト ねぎ	23 水	りんご	パン 春キャベツシチュー トマトサラダ ポイルウインナー	鶏肉 牛乳 ウインナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン
		午後 おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳	小麦粉 バター 油 砂糖 ココア ベーキングパウダー			午後 おやつ	ワカメおにぎり 小魚	ワカメ 小魚	白米
10 木	オレンジ	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	玉ねぎ 人参 コーン Gピース トマト レタス 胡瓜 りんご 人参 ほうれん草	24 木	バナナ	ご飯 豚バラ大根 マカロニサラダ かき玉汁	豚肉 (卵)	白米 マカロニ (マヨネーズ)	大根 長ネギ しめじ 胡瓜 人参 みかん缶 小松菜
		午後 おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後 おやつ	パースディケーキ 牛乳	牛乳	ケーキ
11 金	パイナップル	ご飯 白身魚のパン粉焼き 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 ウインナー (卵) ワカメ	白米 (マヨネーズ) パン粉	トマト 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき茸 ねぎ	25 金	ヨーグルト あえ	魚のチーズ焼き 豆腐チャンプルー アーサ汁	白身魚 チーズ 木綿豆腐 ポーク アーサ	白米 (マヨネーズ)	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ
		午後 おやつ	ゼリー クラッカー	ゼリー クラッカー				午後 おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン 砂糖
12 土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 人参 ほうれん草	26 土	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ひじき ツナ缶 ちくわ ワカメ 鶏肉	白米	人参 ねぎ 胡瓜 ごぼう 冬瓜 人参 小松菜
		午後 おやつ	タンナファクルー 小魚 牛乳	小魚 牛乳	(タンナファクルー)			午後 おやつ	動物ビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスケット
14 月	りんご	三色丼 白菜の甘酢あえ アーサ汁	豚ミンチ (卵) アーサ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 パイン缶 ねぎ	28 月	オレンジ	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーソテー ワカメスープ	鶏肉 ヨーグルト ウインナー ワカメ		ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ
		午後 おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	レーズン			午後 おやつ	サターアングリー 牛乳	(卵) 牛乳	砂糖 油 小麦粉 BP
30 水	バナナ	麦ご飯 サバの唐揚げ キャベツの和え物 ゆし豆腐	サバ ハム ゆし豆腐	白米 押し麦 さつま芋	キャベツ 胡瓜 ねぎ	30 水	バナナ	麦ご飯 サバの唐揚げ キャベツの和え物 ゆし豆腐	サバ ハム ゆし豆腐	白米 押し麦 さつま芋	キャベツ 胡瓜 ねぎ
		午後 おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 ラード			午後 おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 ラード



※ 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(火)昭和の日でお休みです。





4月 離乳食 献立表



令和7年

育心こども園・美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)
1	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 全粥 野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 野菜の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	野菜おじや
2	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 野菜のすり流し汁 全粥 野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 すまし汁 軟飯 野菜の煮物 さつま芋の煮物 すまし汁	バナナ果汁 バナナ	南瓜おじや
3	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 大根スープ 全粥 野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根スープ 軟飯 野菜の煮物 南瓜の煮物 大根スープ	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや
4	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ オニオンスープ 全粥 野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ 軟飯 野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	野菜おじや
5	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ジャガ芋マッシュ 大根スープ 全粥 野菜のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 大根スープ 軟飯 野菜の煮物 ジャガ芋の煮物 大根スープ	バナナ果汁 バナナ	大根おじや
7	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	ジャガ芋おじや ほうれん草スープ
8	火	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ キャベツスープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし和え キャベツのみそ汁 軟飯 豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	りんご果汁 りんご	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁
9	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ すましスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜のつぶしサラダ ゆし豆腐 軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	おじや 白菜スープ
10	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋とりんごのマッシュ ほうれん草スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋とりんごのつぶし甘煮 ほうれん草スープ 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋とりんごの甘煮 ほうれん草スープ	バナナ果汁 バナナ	おじや 南瓜スープ
11	金	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ジャガ芋ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 白身魚の野菜煮 ジャガ芋の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁 りんご	豆腐おじや ジャガ芋スープ
12	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトペースト ほうれん草スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト ほうれん草のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトマッシュ ほうれん草のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや ジャガ芋スープ
14	月	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜のつぶし和え物 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 白菜の和え物 豆腐のみそ汁	りんご果汁 りんご	人参おじや 白菜スープ
15	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 つぶしソーメン汁 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや オニオンスープ
16	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 大根の和え物マッシュ すましスープ 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 大根のつぶし和え物 つぶしうどん汁 軟飯 ササミの軟らか煮 大根の和え物 うどん汁	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 南瓜スープ
17	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ
18	金	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ ジャガ芋スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ ジャガ芋スープ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ ジャガ芋スープ	オレンジ果汁 オレンジ	チーズおじや 南瓜スープ
19	土	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ 軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁
21	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 全粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	トマトおじや 豆腐のすまし汁
22	火	初期 中期 後期	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 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 大根のみそ汁 軟飯 魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おやき
23	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ 軟飯 ササミの野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ	りんご果汁 りんご	ササミおじや ジャガ芋スープ
24	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ
25	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 大根スープ 全粥 魚と野菜つぶし煮 豆腐のつぶし煮 大根のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 豆腐いり煮 大根のみそ汁	バナナ果汁 ヨーグルトあえ	きなこパン粥
26	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 鶏汁 軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏汁	バナナ果汁 バナナ	鶏おじや オニオンスープ
28	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリー煮マッシュ オニオンスープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 オニオンスープ 軟飯 ササミの野菜煮 ブロッコリー柔らか煮 オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	ササミおじや ジャガ芋スープ
30	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ すましスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ ゆし豆腐 軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 ゆし豆腐	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや キャベツスープ

※ 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(火)は昭和の日でお休みです。