4月 幼児食献立表

令和4年　※午前おやつ(1～2歳児)　午後おやつ(1～5歳児)

育心保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜	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)
1	金	りんご	赤飯	鶏ミンチ　卵	白米	玉ねぎ　人参　ねぎ
			魚の天ぷら	白身魚	天ぷら粉	トマト
			クーブイリチー	昆布　豚肉	こんにゃく	切り干し大根　人参　にら
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	プリンパフェ	プリン　生クリーム		みかん缶　パイン缶
			クラッカー		クラッカー	
2	土	バナナ	チャーハン	ウインナー　卵	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			豆腐のすまし汁	絹豆腐		ほうれん草
						バナナ
		午後おやつ	コーンフレーク	牛乳	コーンフレーク	プルーン
			牛乳			
4	月	オレンジ	ご飯		白米	
			鶏肉マーマレード焼	鶏肉		ブロッコリー
			ほうれん草の白和え	ツナ缶　木綿豆腐		ほうれん草　人参
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　ねぎ
		午後おやつ	ホットケーキ	卵	ケーキMIX　バター	
			牛乳	牛乳		
5	火	ピーチ缶	ご飯		白米	
			魚の天ぷら	白身魚	天ぷら粉	トマト
			ひじき炒め	ひじき　豚肉	しらたき	人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	バナナ ビスケット		ビスケット	バナナ
			ヤクルトジョア	ジョア		
6	水	りんご	ミートスパゲティ	合挽き	スパゲティ	玉ねぎ　人参　コーン　Gピース
			フレンチサラダ			レタス　胡瓜　りんご　ピーマン
			卵スープ	卵		ほうれん草
		午後おやつ	鮭ワカメおにぎり	鮭　ワカメ	白米	
			チーズ	チーズ		
7	木	バナナ	ご飯		白米	
			春キャベツシチュー	ベーコン　豆乳	じゃが芋	玉ねぎ　人参　キャベツ
			トマトサラダ			トマト　胡瓜　コーン
			魚フライタルタルソース	白身魚　卵	パン粉　小麦粉　マヨネーズ	玉ねぎ
		午後おやつ	おやつパン		あんパン	
			牛乳	牛乳		
8	金	オレンジ	ご飯		白米	
			ミートボール	豚ミンチ　卵	パン粉	玉ねぎ　人参　ブロッコリー
			マカロニサラダ	卵	マカロニ　マヨネーズ	胡瓜　人参
			コーンスープ	牛乳		コーン　玉ねぎ　パセリ
		午後おやつ	大学芋		さつま芋	
			牛乳	牛乳		
9	土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草　人参
			鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根　人参　ねぎ
		午後おやつ	ビスコ　プルーン		ビスコ	プルーン
			牛乳	牛乳		
11	月	ヨーグルト あえ	麦ご飯		白米　押し麦	
			魚のオーロラソース焼	白身魚	マヨネーズ	コーン
			南瓜のそぼろ煮	鶏ミンチ		南瓜　Gピース
			白菜のみそ汁	厚揚げ		白菜　えのき茸　ねぎ
		午後おやつ	バナナケーキ	卵　牛乳	ケーキMIX　バター	バナナ
			牛乳	牛乳		
12	火	りんご	カレーライス	鶏肉	白米　じゃが芋	人参　玉ねぎ　Gピース
			キャベツサラダ	ツナ缶		キャベツ　人参　コーン
			コンソメスープ			玉ねぎ　人参　ねぎ
		午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう	
			レーズン　牛乳	牛乳		レーズン
13	水	バナナ	豚肉の生姜焼丼	豚肉	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			大根の和え物	ハム		大根　大根葉
			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ　ねぎ
		午後おやつ	ゼリー　ビスケット		ゼリー　ビスケット	
			牛乳	牛乳		
14	木	オレンジ	ご飯		白米	
			カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐　豚ミンチ		玉ねぎ　人参　ピーマン
			南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜　レーズン　玉ねぎ
			大根のすまし汁	アーサ		大根　ねぎ
		午後おやつ	揚げパン	きなこ	パン	
			牛乳	牛乳		
15	金	お弁当会				
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			牛乳	牛乳		

日	曜	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)
16	土	バナナ	焼肉チャーハン	豚肉	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			大根の和え物	ツナ缶		大根　胡瓜
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜
		午後おやつ	芋かりんとう		芋かりんとう	
			チーズ　牛乳	チーズ　牛乳		
18	月	りんご	ゆかりご飯		白米	
			唐揚げチキン	鶏肉		コーン
			かみかみあえ	しらす		人参　胡瓜　キャベツ
			もずくと冬瓜のみそ汁	もずく		ねぎ　冬瓜
		午後おやつ	ヒラヤーチー	卵　ツナ缶	小麦粉	ねぎ
			牛乳	牛乳		
19	火	バナナ	玄米ご飯		白米　玄米	
			サバのカレー揚げ	サバ		トマト
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋　しらたき	玉ねぎ　人参　インゲン
			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ　ねぎ
		午後おやつ	チョコチップ蒸しパン	牛乳	ケーキMIX　バター　チョコ	
			牛乳	牛乳		
20	水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			切干大根サラダ			切干大根　胡瓜　人参
			金時豆の甘煮	金時豆	黒糖	
		午後おやつ	いなり寿司	いなりの皮	白米	人参　椎茸
			お茶			
21	木	ピーチ缶	ご飯		白米	
			鮭の西京焼き	鮭		ブロッコリー
			クーブイリチー	昆布　ちきあぎ　豚肉	こんんやく	人参　にら
			アーサのすまし汁	アーサ		大根　ねぎ
		午後おやつ	フレンチトースト	卵　牛乳	食パン　バター	
			牛乳	牛乳		
22	金	りんご	たけのこご飯	ツナ缶　油揚げ	白米	たけのこ　人参　絹さや
			魚のおろし煮	赤魚		大根　ねぎ
			もずく酢	もずく		胡瓜
			冬瓜のみそ汁	木綿豆腐		冬瓜　小松菜
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
23	土	バナナ	豆腐そぼろ丼	木綿豆腐　豚ミンチ	白米	玉ねぎ　人参　コーン　ねぎ
			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		大根　ねぎ
		午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー	
			レーズン　牛乳	牛乳		レーズン
25	月	りんご	もちきびご飯		白米　もちきび	
			豚肉の味噌漬け焼	豚肉		玉ねぎ　人参　いんげん
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜　コーン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	キャロットケーキ	卵　牛乳	ケーキMIX　バター	人参
			牛乳	牛乳		
26	火	バナナ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			魚のみそマヨ焼	白身魚	マヨネーズ	ブロッコリー
			きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにゃく	ごぼう　人参　にら
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX　黒糖	
			牛乳	牛乳		
27	水	オレンジ	ふりかけご飯		白米	
			レバーの唐揚げ	豚レバー		コーン
			ナムル			ほうれん草　もやし　人参
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ　ねぎ
		午後おやつ	メロンパン風スコーン	卵	ケーキMIX　バター	
			牛乳	牛乳		
28	木	りんご	ご飯　納豆みそ	納豆	白米	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	天ぷら粉	
			胡瓜のおかかあえ	糸かつお		胡瓜
			豚汁	豚肉	こんにゃく	大根　人参　ごぼう　ねぎ
		午後おやつ	ジャムサンド		パン　バター　ジャム	
			牛乳	牛乳		
30	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ　人参　キャベツ　にら
			トマトサラダ	ツナ缶		トマト　コーン
			アーサのすまし汁	アーサ　絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	はちゃ棒　チーズ	チーズ	はちゃ棒	
			牛乳	牛乳		

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

4月　離乳食　献立表

令和4年

育心保育園

日	曜日			おやつ（8か月頃から）
		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	金	初期	つぶし粥　魚のすり流し　南瓜ペースト　豆腐のすり流し汁　果汁	野菜おじや オニオンスープ
		中期	全粥　魚のつぶし野菜煮　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	
2	土	初期	つぶし粥　魚のミルクすり流し　ポテトサラダペースト　豆腐のすり流し汁　果汁	おじや 人参スティック
		中期	全粥　魚のつぶしミルク煮　つぶしポテトサラダ　豆腐のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　魚のミルク煮　ポテトサラダ　豆腐のすまし汁　果物	
4	月	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ほうれん草和えマッシュ　大根スープ　果物	ほうれん草おじや 大根スティック
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　つぶしほうれん草あえ　大根のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　豆腐と野菜の煮物　ほうれん草の和え物　大根のみそ汁　果物	
5	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　すまし汁　果物	
		後期	軟飯　魚の煮つけ　南瓜の煮物　すまし汁　果物	
6	水	初期	つぶし粥　ポテトペースト　ほうれん草スープ　果汁	鮭おじや じゃが芋スティック
		中期	全粥　魚の野菜つぶし煮　マッシュポテト　ほうれん草スープ　果物	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　マッシュポテト　ほうれん草スープ　果物	
7	木	初期	つぶし粥　魚のミルクすり流し　ポテトペースト　オニオンスープ　果汁	キャベツおじや じゃが芋スティック
		中期	全粥　魚のつぶしミルク煮　マッシュポテト　オニオンスープ　果汁	
		後期	軟飯　魚のミルク煮　マッシュポテト　オニオンスープ　果物	
8	金	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　豆腐のすり流し汁　果汁	豆腐おじや オニオンスープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　豆腐のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　ポテトサラダ　豆腐のすまし汁　果物	
9	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ほうれん草和えマッシュ　大根スープ　果汁	大根おじや ほうれん草スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　ほうれん草のつぶしあえ　大根のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　魚と野菜の煮物　ほうれん草の和え物　大根のすまし汁　果物	
11	月	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　オニオンスープ　果汁	おじや 南瓜スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　みそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　南瓜の煮物　みそ汁　果物	
12	火	初期	つぶし粥　野菜と豆腐のすり流し　大根サラダマッシュ　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　つぶし大根サラダ　オニオンスープ　果物	
		後期	軟飯　野菜と豆腐の煮物　大根サラダ　オニオンスープ　果物	
13	水	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　大根あえマッシュ　南瓜スープ　果汁	おじや 大根スープ
		中期	全粥　魚のつぶし野菜あんかけ　大根のつぶしあえ　南瓜スープ　果物	
		後期	軟飯　魚の野菜あんかけ　大根の和え物　南瓜スープ　果物	
14	木	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　南瓜サラダマッシュ　大根スープ	おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　南瓜サラダ　大根のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　豆腐と野菜の煮物　南瓜サラダ　大根のすまし汁　果物	
15	金	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のつぶし煮　さつま芋ペースト　オニオンスープ　果汁	人参粥 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　さつま芋の煮物　オニオンスープ　果物	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　さつま芋の煮物　オニオンスープ　果物	
16	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　大根の和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁　果汁	おじや 大根スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　大根のつぶしあえ　豆腐のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　大根の和え物　豆腐のみそ汁　果物	
18	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツの和え物マッシュ　冬瓜のすり流し汁　果汁	ヒラヤーチー
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　キャベツのつぶし和え　冬瓜のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　キャベツの和え物　冬瓜のみそ汁　果物	
19	火	初期	つぶし粥　魚とトマトのすり流し　じゃが芋煮物マッシュ　キャベツスープ　果汁	煮込みうどん
		中期	全粥　魚のつぶしトマト煮　じゃが芋のつぶし煮　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	
20	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ポテトサラダマッシュ　すましスープ　果汁	鶏おじや じゃが芋スティック
		中期	全粥　鶏肉のつぶし煮　ポテトサラダ　ソーメン汁　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の柔らか煮　ポテトサラダ　ソーメン汁　果物	
21	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　大根のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　人参と豆腐の煮物　大根のすまし汁　果物	
22	金	初期	つぶし粥　魚のすり流し　小松菜あえマッシュ　冬瓜スープ　果汁	おじや 大根スティック
		中期	全粥　魚のつぶし煮　小松菜のつぶしあえ　冬瓜のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚のおろし煮　小松菜の和え物　冬瓜のみそ汁　果物	
23	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜ペースト　人参ペースト　大根スープ　果汁	しらすおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　胡瓜のおろしあえ　大根のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　胡瓜の和え物　大根のみそ汁　果物	
25	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜サラダマッシュ　すましスープ　果汁	野菜パンケーキ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜サラダ　ゆし豆腐　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜サラダ　ゆし豆腐　果物	
26	火	初期	つぶし粥　魚とトマトのすり流し　人参いり豆腐マッシュ　すましスープ　果汁	おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥　魚とトマトのつぶし煮　つぶし人参いり豆腐　ソーメン汁　果物	
		後期	軟飯　魚のトマト煮　人参いり豆腐　ソーメン汁　果物	
27	水	初期	つぶし粥　魚のすり流し　野菜ペースト　豆腐のすり流し汁　果汁	豆腐パンケーキ
		中期	全粥　魚のつぶし煮　野菜のつぶし煮　豆腐のみそ汁　果物	
		後期	軟飯　魚の煮つけ　野菜の柔らか煮　豆腐のみそ汁　果物	
28	木	初期	つぶし粥　魚のすり流し　さつま芋マッシュ　大根スープ　果汁	人参かゆ 野菜スープ
		中期	納豆全粥　魚のつぶし煮　つぶしさつま芋　大根のみそ汁　果物	
		後期	納豆軟飯　魚の煮つけ　さつま芋の煮物　大根のみそ汁　果物	
30	土	初期	つぶし粥　野菜ペースト　トマトあえマッシュ　豆腐のすり流し汁　果汁	おじや じゃが芋スティック
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　トマトのつぶしあえ　豆腐のすまし汁　果物	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　トマトあえ　豆腐のすまし汁　果物	

※　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。

※ 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。