



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 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 土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら	15 土	バナナ	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参
		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
		鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根 人参 ねぎ			オニオンスープ			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 プルーン 牛乳	牛乳	ビスコ	プルーン
3 月	オレンジ	カレーライス	鶏肉	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース	17 月	りんご	ご飯	納豆	白米	
		キャベツサラダ	ツナ缶		キャベツ 人参 コーン			鶏肉のトマト煮	鶏肉 ベーコン		キャベツ 玉ねぎ トマト
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ		スパゲティ	ソーザードレ	胡瓜 人参		
	午後おやつ	サーターアンドギー 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	パイナップル	ふりかけご飯	ふりかけ	白米		18 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
		赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ			サバのから揚げ	サバ		トマト
		ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にはら			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 インゲン
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ
	午後おやつ	ソフールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト		ビスケット		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	合挽き	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン Gピース トマト	19 水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ
		野菜サラダ		マヨネーズ	レタス 胡瓜 りんご 人参			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
		卵スープ	卵		ほうれん草			金時豆の甘煮	金時豆	黒糖	
	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	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	20 木	パイナップル	納豆ご飯	納豆	白米	
		ほうれん草の和え物	ツナ缶		ほうれん草 人参			豆腐の旨煮	豚肉 木綿豆腐		長ネギ 白菜 人参 ほうれん草
		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ			もずく酢	もずく		胡瓜
	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 パター 砂糖	
7 金	りんご	ご飯		白米		21 金	お弁当会				
		魚の西京焼き	白身魚		トマト						
		大根とちくわのさつと煮	ちくわ		大根 小松菜 ねぎ		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 にはら
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳		食パン パター ジャム							
8 土	ピーチ缶	チャーハン	ウインナー 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	22 土	バナナ	ふりかけご飯	ふりかけ	白米	
		胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参			チキンナゲット	チキンナゲット		
		ワカメのすまし汁	ワカメ		大根 ねぎ			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
	午後おやつ	タンナファクルー バナナ 牛乳	牛乳	タンナファクルー	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	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	24 月	りんご	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
		マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 人参			大根の和え物	ハム		大根 大根葉
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ほうれん草			アーサ汁	アーサ		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 パター 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	いなりあげ ナルト ワカメ	うどん	長ネギ	25 火	バナナ	たけのこご飯	ツナ缶 油揚げ	白米	たけのこ 人参 絹さや
		さつま揚げ	魚のすり身 卵 木綿豆腐		玉ねぎ 人参			魚の天ぷら	白身魚	天ぷら粉	
		胡瓜のおかかあえ	糸かつお		胡瓜			白菜サラダ	ハム		白菜 胡瓜 トマト
	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 パター 砂糖	りんご
12 水	パイナップル	もちきびご飯		白米 もちきび		26 水	パイナップル	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			チキンのカレーチーズ焼き	鶏肉 粉チーズ		トマト
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	ごまドレ	ほうれん草 人参
	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		白米 押し麦		27 木	オレンジ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
		鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト			魚のみそマヨ焼	白身魚	マヨネーズ	ブロッコリー
		クレープイリチー	昆布 ちきあぎ 豚肉	こんにゃく	人参 にはら			きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにゃく	ごぼう 人参 にはら
	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	豚ミンチ 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	28 金	りんご	パン		パン	
		ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参			春キャベツシチュー	ベーコン 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ
		もずくスープ	もずく		長ネギ			トマトサラダ			トマト 胡瓜 コーン
	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	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	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え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	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (8か月頃から)	※
		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	※ 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。
		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 さつまいもとりんご煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁	さつまいもおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつまいも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 さつまいもとりんごの煮物 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 さつまいペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	さつまい粥 南瓜のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつまいのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ さつまいの煮物 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 さつまいのみそ汁	
		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	さつまいおじや 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 さつまいペースト オニオンスープ 果汁	おじや さつまいスープ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつまいのつぶし煮 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつまいの煮物 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 さつまいペースト 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 さつまいのつぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚の柔らか煮 さつまいの煮物 ソーメン汁 果物		
20	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつまいペースト 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 さつまいのつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつまいの煮物 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 さつまいペースト 大根スープ 果汁	さつまいおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつまいの煮物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつまいの煮物 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。