



# 4月 幼児食献立表



美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6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	15月	りんご	焼肉三色丼 梅昆布あえ みそ汁	豚肉 塩昆布 厚揚げ	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 白菜 胡瓜 えのき茸 ねぎ
	午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	パン缶 バナナ		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
2火	りんご	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 しらす 卵	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草	16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 こんにゃく	白米	トマト ごぼう 人参 たら ねぎ
	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			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
3水	バナナ	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クーブイリチー 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	トマト 人参 たら 大根 ねぎ	17水	オレンジ	三枚肉そば 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 大根 胡瓜 人参
	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			午後おやつ	ジューシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳	白米	人参 ねぎ
4木	オレンジ	もずく丼ぶり マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 木綿豆腐	白米 マカロニ マヨネーズ	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	18木	ヨーグルト あえ	ご飯 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	バナナケーキ 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	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン 砂糖	
5金	バナナ	ご飯 魚のカレー揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 さつま揚げ	白米	ブロッコリー 人参 たら 大根 小松菜	19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 たら
6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	人参 たら 胡瓜 大根 人参 ねぎ	20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	牛乳	ビスコ	ブルーン
8月	りんご	もちきびご飯 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 もちきび ごまだり	トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	22月	バナナ	豆腐そぼろカレー 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 トマト コーン 長ネギ
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖			午後おやつ	セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 油 砂糖 ケーキMIX	
9火	バナナ	ふりかけご飯 魚天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 てんぷら粉 マヨネーズ	白菜 胡瓜 トマト ねぎ	23火	バナナ	玄米ご飯 サバのから揚げ 肉じゃが 白菜のみそ汁	サバ 豚肉 かニ棒	白米 玄米	トマト 玉ねぎ 人参 インゲン 白菜 ねぎ
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ココア			午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 黒糖 砂糖	
10水	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水	バナナ	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 じゃが芋 ウインナー	パン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米			午後おやつ	ワカメおにぎり チーズ	ワカメ チーズ	白米	
11木	りんご	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 ハム 卵 ワカメ	白米 ふりかけ マヨネーズ パン粉	トマト 白菜 胡瓜 トマト 玉ねぎ ねぎ	25木	りんご	納豆ご飯 豚肉とブロッコリー炒め もずく酢 大根のみそ汁	納豆 卵 豚肉 卵 もずく	白米	ブロッコリー 胡瓜 しめじ 大根 ねぎ
	午後おやつ	サターアムダギー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 油 小麦粉 BP			午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖	
12金	ピーチ缶	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金	ピーチ缶	ご飯 チキンのカレー風味焼き スパサラダ ワカメのすまし汁	納豆 鶏肉 サラスパ マヨネーズ ワカメ	白米	トマト 胡瓜 人参 みかん缶 玉ねぎ
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 油 砂糖			午後おやつ	パースティケーキ 牛乳	牛乳	ケーキ	
13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	27土	バナナ	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	タンナファクルー レーズン 牛乳	牛乳	タンナファクルー	レーズン		午後おやつ	動物ビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	レーズン
30火	オレンジ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	30火	バナナ	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	

※ 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(月)昭和の日でお休みです。



# 4月 離乳食 献立表



令和6年

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 (8か月頃から)
1	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト オニオンスープ	バナナ果汁	野菜おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ		
2	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草スープ	りんご果汁	南瓜おじや ほうれん草スープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 すまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 すまし汁		
3	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや 野菜スープ
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 大根スープ	バナナ	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 トマトサラダ 大根スープ		
4	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草スープ	りんご果汁	おじや 南瓜スープ
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		
5	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	人参おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁		
6	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	大根おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根スープ	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 大根スープ		
8	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ キャベツスープ	りんご果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁	煮りんご	
		後期	軟飯 野菜の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁		
9	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ すましスープ	バナナ果汁	おじや 白菜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁		
10	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋とりんごのペースト ほうれん草スープ	バナナ果汁	鮭おじや 南瓜スープ
		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	バナナ	
		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		
11	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ すましスープ	りんご果汁	豆腐おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁		
12	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ じゃが芋スープ	バナナ果汁	おじや 南瓜スープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ じゃが芋スープ	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ		
13	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ ほうれん草スープ	バナナ果汁	ツナおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトマッシュ ほうれん草のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトマッシュ ほうれん草のみそ汁		
15	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすましスープ	りんご果汁	人参おじや 白菜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶし和え 豆腐のみそ汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜の和え物 豆腐のみそ汁		
16	火	初期	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	バナナ果汁	さつま芋おじや オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁		
17	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根あえマッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや 南瓜スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ つぶしうどん汁	オレンジ	
		後期	軟飯 ササミの軟らか煮 大根の和え物 うどん汁		
18	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐と野菜のすり流し 大根スープ	みかん缶果汁	きなこパン粥
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 大根のみそ汁	ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 大根のみそ汁		
19	金	初期	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	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		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	バナナ	
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		
20	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	バナナ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁
		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	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ		
22	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁
		中期	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	煮りんご	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ		
23	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋マッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	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 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁		
24	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ササミおじや じゃが芋スープ
		中期	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	オレンジ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ		
25	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋おじや 大根スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根つぶしサラダ 豆腐のみそ汁	煮りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根サラダ 豆腐のみそ汁		
26	金	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	りんご果汁	南瓜とりんごの パンケーキ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ すまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ すまし汁		
27	土	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	バナナ果汁	ツナおじや オニオンスープ
		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	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁		
30	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ キャベツスープ	オレンジ果汁	ササミおじや ほうれん草スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁		

※ 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。  
 ※ 4月29日(月)は昭和の日でお休みです。