



4月 幼児食献立表



美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和7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 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 トマト ごぼう 人参 にはら 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	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	沖縄そば ねぎ 大根 胡瓜 人参 マヨネーズ	
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バナナ	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 にはら 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		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
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 卵	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 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	バナナ		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 にはら 胡瓜 コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ	人参 にはら 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	19 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 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	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 みかん缶 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	バナナ		午後おやつ	セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳 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 人参 にはら 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	バナナ		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 てんぷら粉 マヨネーズ	トマト 白菜 胡瓜 トマト ねぎ	23 水	りんご	パン 春キャベツチチュー トマトサラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 牛乳 ウインナー	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	バナナ		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	白米 スパゲティ	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	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 マカロニ 卵	白米 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	バナナ		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	ケーキ 野菜ジュース	
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	ゼリー クラッカー	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	
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	人参 ねぎ 胡瓜 ごぼう 冬瓜 人参 小松菜	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	
	午後おやつ	タンナファクル 小魚 牛乳	小魚 牛乳	タンナファクル	バナナ		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) ウインナー 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	人参 ねぎ 玉ねぎ 玉ねぎ	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	白米 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	コーンフレーク レーズン	バナナ		午後おやつ	サーターアランダギー 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 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 胡瓜 ねぎ	人参 ねぎ 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	ちんすこう 牛乳	バナナ		午後おやつ	ちんすこう 牛乳	小麦粉 砂糖 ラード	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(火)昭和の日でお休みです。





4月 離乳食 献立表



令和7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 (3回食から)
1	火	初期	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	オレンジ果汁	野菜おじや
		中期	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	オレンジ	
		後期	軟飯 野菜の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ		
2	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつまいもマッシュ 野菜のすり流し汁	バナナ果汁	南瓜おじや
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 すまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 野菜の煮物 さつまいもの煮物 すまし汁		
3	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	さつまいもおじや
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根スープ	バナナ	
		後期	軟飯 野菜の煮物 南瓜の煮物 大根スープ		
4	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	野菜おじや
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ		
5	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ジャガイモマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	大根おじや
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 ジャガイモのつぶし煮 大根スープ	バナナ	
		後期	軟飯 野菜の煮物 ジャガイモの煮物 大根スープ		
7	月	初期	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	オレンジ果汁	じゃがいもおじや ほうれん草スープ
		中期	全粥 魚のと野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ オニオンスープ		
8	火	初期	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	りんご果汁	さつまいもおじや 豆腐のすまし汁
		中期	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	りんご	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁		
9	水	初期	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	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 白菜のつぶしサラダ ゆし豆腐	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ ゆし豆腐		
10	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつまいもとりんごのマッシュ ほうれん草スープ	バナナ果汁	おじや 南瓜スープ
		中期	全粥 魚のと野菜のつぶし煮 さつまいもとりんごのつぶし甘煮 ほうれん草スープ	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつまいもとりんごの甘煮 ほうれん草スープ		
11	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し ジャガイモペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	豆腐おじや じゃがいもスープ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 ジャガイモのつぶし煮 豆腐のすまし汁	りんご	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 ジャガイモの煮物 豆腐のすまし汁		
12	土	初期	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	バナナ果汁	ツナおじや じゃがいもスープ
		中期	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	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		
14	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 豆腐のすり流し汁	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 白菜のつぶし和え物 豆腐のみそ汁	りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜の和え物 豆腐のみそ汁		
15	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつまいもマッシュ すましスープ	バナナ果汁	さつまいもおじや オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 つぶしソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつまいもの煮物 ソーメン汁		
16	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根と和え物マッシュ 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 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	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		
17	木	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 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		
18	金	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 ジャガイモスープ	オレンジ果汁	チーズおじや 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 ジャガイモスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ ジャガイモスープ		
19	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつまいもペースト オニオンスープ	バナナ果汁	さつまいもおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 オニオンスープ		
21	月	初期	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	オレンジ果汁	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	オレンジ	
		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		
22	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつまいもペースト 大根スープ	バナナ果汁	さつまいもおやき
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮物 さつまいもつぶし煮 大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 さつまいもの煮物 大根のみそ汁		
23	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ	りんご果汁	ササミおじや じゃがいもスープ
		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	りんご	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ		
24	木	初期	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 小松菜のつぶしあえ 豆腐のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁		
25	金	初期	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	バナナ果汁	きなこパン粥
		中期	全粥 魚と野菜つぶし煮 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 豆腐いり煮 大根のみそ汁		
26	土	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 野菜スープ	バナナ果汁	鶏おじや オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 鶏汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 鶏汁		
28	月	初期	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	オレンジ果汁	ササミおじや じゃがいもスープ
		中期	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	オレンジ	
		後期	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		
30	水	初期	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	バナナ果汁	さつまいもおじや キャベツスープ
		中期	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	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 ゆし豆腐		

※ 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。