

# 4月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1 火	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 さつまいものきんぴら ごぼうの味噌汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □だいこん □こねぎ △三温糖 △さつまいも □にんじん △ごま油 □ごぼう □こまつな □ぶなしめじ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □みかん缶詰	麦茶 クッキー 牛乳 ホットケーキ	△クッキー ○牛乳 △ホットケーキミックス ○鶏卵 ○牛乳
2 水	丸パン 鮭のクリームソースがけ きのこのソテー レタスのスープ フルーツ	△ロールパン ○さけ ○牛乳 △無塩バター △薄力粉 □エリンギ □ぶなしめじ □生しいたけ □にんじん △無塩バター □レタス □もやし ○ウインナーソーセージ □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 ビビンバ風おにぎり	○牛乳 △せんべい △精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □こまつな △三温糖 △ごま油
3 木	ご飯 豚肉の甘酢炒め きゅうりの中華風 オクラのスープ フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △三温糖 □きゅうり □もやし △ごま油 △三温糖 □オクラ ○鶏卵 □トマト □りんご	麦茶 クッキー 牛乳 青りんごゼリー クラッカー	△クッキー ○牛乳 △青りんご味寒天 △クラッカー
4 金	ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ クリームコーンスープ フルーツ	△スパゲッティ ○ぶたひき肉 △油 □たまねぎ □にんじん □トマト缶 □トマトケチャップ △三温糖 △じゃがいも □にんじん □きゅうり □コーン缶 ○マヨドレ □コーン缶 □たまねぎ □クリームコーン缶 ○牛乳 □バナナ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめのおにぎり	○牛乳 △せんべい △精白米 △いりごま △混ぜこみわかめ
5 土	豚丼 かぼちゃのごま和え すまし汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □たまねぎ □ぶなしめじ □にんじん △三温糖 □さやいんげん □かぼちゃ △三温糖 △すりごま ○鶏卵 □オクラ □乾しいたけ □こんぶ ○かつお節 □りんご	麦茶 クッキー 牛乳 フルーチェ せんべい	△クッキー ○牛乳 △フルーチェ ○牛乳 △せんべい
7 月	チキンカレー 元気サラダ チンゲン菜のスープ フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □にんじん △じゃがいも △油 □きゅうり ○ロースハム □キャベツ □コーン缶 □にんじん □トマト ○かつお節 △油 △三温糖 □塩昆布 ○絹ごし豆腐 □チンゲンサイ □乾しいたけ □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 きな粉蒸しパン	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス ○豆腐 ○きな粉 ○調整豆乳 △油
8 火	かぼちゃパン 魚のトマトソースがけ アスパラソテー 小松菜のスープ フルーツ	△かぼちゃパン ○むきがれい □トマト缶 □たまねぎ □アスパラガス □コーン缶 □にんじん △無塩バター □こまつな □えのきたけ □もやし △じゃがいも □みかん缶詰	牛乳 クッキー 麦茶 大根もち	○牛乳 △クッキー □だいこん △薄力粉 △片栗粉 △油 △三温糖

# 4月

日曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9 水	ご飯 豚肉と野菜の炒めもの 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○ぶたロース □キャベツ □にんじん □もやし △片栗粉 ○高野豆腐 □にんじん □ごぼう ○油揚げ △三温糖 □かぶ □たまねぎ □ほうれんそう ○みそ □こんぶ ○かつお節 □バナナ	麦茶 せんべい  牛乳 スイートポテト	△せんべい  ○牛乳 △さつまいも △三温糖 △無塩バター △くろごま ○鶏卵 ○牛乳
10 木	ご飯 鶏の唐揚げ 大根と人参のおかかサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △塩こうじ □しょうが △片栗粉 △油 □だいこん □にんじん □乾ひじき △三温糖 ○かつお節 △油 △じゃがいも ○油揚げ □まいたけ □大根の葉 ○みそ □こんぶ ○かつお節 □りんご	麦茶 クッキー  牛乳 ちんすこう	△クッキー  ○牛乳 △薄力粉 △三温糖 △油 ○きな粉
11 金	かきたまうどん 魚の照り焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ	△うどん ○若鶏もも皮なし □しいたけ □たまねぎ □にんじん □こまつな ○鶏卵 □わけぎ △片栗粉 ○かつお節 □こんぶ ○めかじき △塩こうじ □ブロッコリー □コーン缶 □にんじん △三温糖 △油 □バナナ	牛乳 せんべい  麦茶 ケチャップライス	○牛乳 △せんべい  △精白米 ○鶏ひき肉 □にんじん □たまねぎ □青ピーマン □トマトケチャップ △三温糖
12 土	親子丼 白菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○鶏卵 ○若鶏もも皮なし □たまねぎ □乾しいたけ △三温糖 □あおのり □はくさい □にんじん ○かつお節 ○高野豆腐 □切干しだいこん □なす ○みそ □こんぶ ○かつお節 □りんご	麦茶 クッキー  牛乳 レーズンパン	△クッキー  ○牛乳 △レーズンパン
14 月	ご飯 魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え すまし汁 フルーツ	△精白米 ○さけ ○みそ △塩こうじ ○マヨドレ □ほうれんそう □にんじん △すりごま △三温糖 □だいこん ○絹ごし豆腐 ○油揚げ □こんぶ ○かつお節 □白桃缶	麦茶 せんべい  牛乳 きなこスコーン	△せんべい  ○牛乳 △薄力粉 ○きな粉 △砂糖 △無塩バター ○牛乳
15 火	黒糖パン 鶏肉のBBQソース焼き ジャーマンポテト風炒め 白菜のスープ フルーツ	△黒糖パン ○若鶏もも皮なし △薄力粉 □たまねぎ □しょうが □トマトケチャップ △三温糖 △じゃがいも ○ベーコン □たまねぎ △オリーブ油 □はくさい □えのきたけ □にんじん □大根の葉 □バナナ	牛乳 クッキー  麦茶 バターコーンご飯	○牛乳 △クッキー  △精白米 □コーン缶 △無塩バター
16 誕生日会 水	お楽しみご飯 鮭のフライ タルタルソース キャベツの磯辺和え 花麩のすまし汁 ゼリーポンチ	△精白米 △もち米 ○ささげ △くろごま ○鶏卵 ○さけ △薄力粉 ○鶏卵 △パン粉 △油 □たまねぎ △三温糖 ○マヨドレ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム □きざみのり △ふ □わかめ ○絹ごし豆腐 □しいたけ □長ねぎ □こんぶ ○かつお節 □みかん缶詰 □白桃缶 □りんご △寒天	麦茶 せんべい  りんごジュース いちごのロールケーキ	△せんべい  □りんごジュース △ホットケーキミックス △グラニュー糖 ○牛乳 △油 ○生クリーム □いちご □バナナ

# 4月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
17 木	しょうゆラーメン 鶏のごまみそ焼き 野菜スティック フルーツ	△中華めん □こんぶ □長ねぎ ○焼き豚 □しょうが △三温糖 □わかめ □コーン缶 □こまつな ○鶏卵 ○若鶏もも皮なし △すりごま △三温糖 △ごま油 □にんじん □きゅうり ○マヨドレ □りんご	牛乳 クッキー 麦茶 きつねおにぎり	○牛乳 △クッキー △精白米 ○鶏ひき肉 ○油揚げ △三温糖
18 金	中華丼 わかめとトマトのしらす和え えのきのスープ フルーツ	△精白米 ○ぶたもも ○なると □にんじん □はくさい □こまつな □もやし □乾しいたけ △片栗粉 △ごま油 □わかめ □トマト □きゅうり ○しらす干し △三温糖 △ごま油 □えのきたけ □カットわかめ ○絹ごし豆腐 □かぶの葉 □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 シュガーパイ	△せんべい ○牛乳 △パイ皮 △グラニュー糖 ○生クリーム
19 土	三色おにぎり パンサンデー 豚汁 フルーツ	△精白米 ○かつお節 □ゆかり □菜めし △はるさめ ○ロースハム □きゅうり □にんじん △三温糖 △ごま油 ○ぶたばら □だいこん □にんじん □ごぼう ○油揚げ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □バナナ	麦茶 クッキー 牛乳 ヨーグルト せんべい	△クッキー ○牛乳 ○ヨーグルト △せんべい
21 月	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 里芋の味噌汁 フルーツ	△精白米 ○若鶏もも皮なし △塩こうじ □乾ひじき □にんじん ○高野豆腐 ○油揚げ □切干しだいこん △さといも □わかめ □なめこ □かぶの葉 ○みそ □こんぶ ○かつお節 □白桃缶	麦茶 せんべい 牛乳 クラッカーサンド	△せんべい ○牛乳 △クラッカー ○クリームチーズ □いちごジャム
22 火	ロールパン 魚のパン粉焼き 大根のツナマヨサラダ トマトスープ フルーツ	△ロールパン ○さけ △米こうじ ○パルメザンチーズ △パン粉 □だいこん □にんじん □きゅうり ○ツナ缶 ○マヨドレ □トマト缶 □たまねぎ △じゃがいも ○ウインナーソーセージ □みかん缶詰	牛乳 クッキー 麦茶 五平もち	○牛乳 △クッキー △精白米 △もち米 △三温糖 ○みそ △すりごま
23 水	ドライカレー キャベツとコーンのサラダ しめじのスープ トマト フルーツ	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □トマトケチャップ △油 □トマト缶 □キャベツ □きゅうり □にんじん □コーン缶 ○ロースハム △三温糖 △油 □ぶなしめじ □生しいたけ □れんこん □長ねぎ □トマト □バナナ	麦茶 せんべい 牛乳 黒糖蒸しパン	△せんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス ○豆腐 △黒砂糖 ○調整豆乳 △油
24 木	ご飯 鮭の南蛮ソースかけ 厚揚げの煮物 白菜の味噌汁 フルーツ	△精白米 ○さけ △薄力粉 △油 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □赤ピーマン △三温糖 ○生揚げ □だいこん □にんじん △三温糖 □さやいんげん □はくさい □えのきたけ ○油揚げ ○みそ □こんぶ ○かつお節 □りんご	牛乳 クッキー 麦茶 さつま芋のお焼き	○牛乳 △クッキー △さつまいも △片栗粉 △三温糖 △無塩バター



# 4月

日 曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
25 金	しらすとベーコンのスパゲッティー かぼちゃとブロッコリーのオープン焼き ミルクスープ フルーツ	△スパゲッティー ○しらす干し □キャベツ □たまねぎ ○ベーコン □かぼちゃ □ブロッコリー ○チーズ △オリーブ油 □にんじん □ぶなしめじ □たまねぎ □レタス ○牛乳 □バナナ	牛乳 せんべい  麦茶 ゆかりおにぎり ★うどんのかりんとう	○牛乳 △せんべい  △精白米 □ゆかり △うどん △黒砂糖 △いりごま △油
26 土	ビビンバ丼 かぼちゃの甘煮 豆腐とわかめのスープ フルーツ	△精白米 ○ぶたひき肉 △三温糖 □しょうが △油 □にんじん □こまつな □もやし △ごま油 △いりごま □かぼちゃ △三温糖 ○木綿豆腐 □わかめ □長ねぎ □りんご	麦茶 クッキー  牛乳 ゼリー クラッカー	△クッキー  ○牛乳 △ゼリー △クラッカー
28 月	ご飯 魚の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	△精白米 ○むきがれい △塩こうじ □切干しだいこん □にんじん ○油揚げ △ちくわ □乾しいたけ △三温糖 ○木綿豆腐 □カットわかめ □ほうれんそう ○みそ □こんぶ ○かつお節 □白桃缶	麦茶 せんべい  牛乳 お麩のラスク	△せんべい  ○牛乳 △ふ △砂糖 △無塩バター
30 水	けんちんうどん 卵焼き ブロッコリー フルーツ	△うどん ○若鶏むね皮なし ○油揚げ ○木綿豆腐 □にんじん □長ねぎ □ごぼう □だいこん □乾しいたけ □こまつな □しょうが □こんぶ ○かつお節 ○鶏卵 □にんじん □たまねぎ □ブロッコリー □バナナ	牛乳 クッキー  麦茶 おなかチーズおにぎり	○牛乳 △クッキー  △精白米 ○かつお節 ○チーズ

○：赤（血や筋肉を作る） △：黄（熱や力のもとになる） □：緑（体の調子を整える）※ 納品状況により献立を変更する場合がございます。

★カミカミメニュー（25日）噛み応えのある『カミカミメニュー』です。 毎月1回実施しています。

目標量	エネルギー450Kcal	たん白質16.8g	脂質13.5g	塩分1.5g
今月の平均値	エネルギー458Kcal	たん白質18.4g	脂質14.5g	塩分1.6g

## 4月

## 離乳食献立表

## ゆりのこ保育園

日付	曜日	6カ月頃(初期)	7~8カ月頃(中期)		9~11カ月頃(後期)	
		午前食	午前食	午後食	午前食	午後おやつ
1	火	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 野菜の煮物	煮込みうどん	おかゆ 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 野菜の煮物	煮込みうどん
2	水	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
3	木	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
4	金	煮込みうどん 豆腐のペースト 野菜ペースト	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
5	土	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜ペースト	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん
7	月	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
8	火	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	パンがゆ 野菜スープ 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん
9	水	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
10	木	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん	おかゆ 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん
11	金	煮込みうどん 白身魚のペースト 野菜ペースト	煮込みうどん 白身魚の野菜あんかけ 野菜の煮物	雑炊	煮込みうどん 白身魚の野菜あんかけ 野菜の煮物	雑炊
12	土	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
14	月	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜ペースト	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	おかゆ お吸い物 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん
15	火	パンがゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	パンがゆ 野菜スープ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
16	水	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	おかゆ お吸い物 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ お吸い物 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ

17	木	にゅうめん 豆腐のペースト 野菜ペースト	にゅうめん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	にゅうめん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
18	金	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん	おかゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	煮込みうどん
19	土	おかゆ 野菜スープ 高野豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
21	月	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	おかゆ 味噌汁 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
22	火	パンがゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	パンがゆ 野菜スープ 白身魚の野菜あんかけ 野菜の煮物	にゅうめん	パンがゆ 野菜スープ 白身魚の野菜あんかけ 野菜の煮物	にゅうめん
23	水	おかゆ 野菜スープ 豆腐のペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	おかゆ 野菜スープ 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊
24	木	おかゆ 野菜スープ しらすのペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 しらすと野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
25	金	煮込みうどん 高野豆腐のペースト 野菜ペースト	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	雑炊	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 野菜の煮物	雑炊
26	土	おかゆ 野菜スープ 麩のペースト 野菜ペースト	おかゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん	おかゆ 野菜スープ 麩と野菜の煮物 野菜の煮物	にゅうめん
28	月	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 野菜ペースト	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ 野菜スープ	おかゆ 味噌汁 白身魚と野菜の煮物 野菜の煮物	パンがゆ(蒸しパン) 野菜スープ
30	水	にゅうめん 豆腐のペースト 野菜ペースト	にゅうめん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊	にゅうめん 豆腐と野菜の煮物 野菜の煮物	雑炊

★完了期 通常食のとりわけで調理致します、味付けは薄く固さは柔らかめにしています。

おやつ分量については通常食(乳児分量)の8割を目安としています。

献立は離乳食献立ではなく、通常の献立表をごらんください。

★離乳食の始まりや移行期などに個別に配慮して内容を変更することがあります。

