

日曜	献立表	3時おやつ	10時おやつ (1~2歳児別)
1月	ごはん 油みそ 人参シリシ もすく汁	きな粉マカロニ ネーブル ミルク180	ハバナ ミルク
2火	ごはん マーボー豆腐 スティックきゅうり 卵とトマトスープ	茶レパン りんご ミルク180	ハバナ ミルク
3水	ごはん 野菜炒め 味噌汁(豆腐・わかめ)	きな粉ヨーグルト クラッカー ハバナ	ハバナ ミルク
4木	ごはん 肉じゃが もすく和え 味噌汁(木根・豆腐)	じゃこトースト ネーブル ミルク180	豆乳シリリアル
5金	納豆 ひじき炒め 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ポテトサラダ ハバナ ミルク180	豆乳シリリアル
6土	変わりしゅうどう猪き餅 いんげんとしらす和え からゆいゆ	煎し手 種なしブルー 麦茶	豆乳シリリアル
7日	タコライス ポイルブロッコリー 卵とトマトスープ 種なしブルー	カップケーキ ネーブル 豆乳ココア	ハバナ ミルク
8月	ごはん じゃこ佃煮 スティックきゅうり さつま汁	オレンジュース クラッカー ハバナ 麦茶	豆乳シリリアル
9火	ごはん チキンを煮付け さんびら炒め 味噌汁(玉葱・えのき)	りんご ミルク180	豆乳シリリアル
10水	ごはん 大根とかぼちゃそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ロールパン ハバナ ミルク180	シリリアルヨーグルト
11木	ごはん いわい魚巻 人参すりごまサラダ 味噌汁(豆腐・もすく)	とうもろこし ネーブル ミルク180	シリリアルヨーグルト
12金	ごはん 納豆みそ(小松菜) そうめん汁	大根とかぼちゃそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(豆腐・もすく)	シリリアルヨーグルト
13土	ごはん 豆腐ミートソース煮 種なしブルー 春雨スープ	厚揚げごま和え からゆいゆ	シリリアルヨーグルト
14日	ごはん 納豆みそ(小松菜) そうめん汁	大根とかぼちゃそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(豆腐・もすく)	シリリアルヨーグルト
15月	ごはん そうめん汁	大根とかぼちゃそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(豆腐・もすく)	シリリアルヨーグルト
16火	ごはん 豆腐ミートソース煮 種なしブルー 春雨スープ	厚揚げごま和え からゆいゆ	シリリアルヨーグルト
17水	ごはん 野菜カレー 海藻サラダ	ごはん 野菜カレー 海藻サラダ	シリリアルヨーグルト
18木	ごはん ひとくちかつ 味噌汁(大根)	ごはん ひとくちかつ 味噌汁(大根)	シリリアルヨーグルト
19金	ごはん フーズイリチ スティックきゅうり 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	ごはん フーズイリチ スティックきゅうり 味噌汁(ほうれん草・玉葱)	シリリアルヨーグルト
20土	もすく其 ごま白和え からゆいゆ	もすく其 ごま白和え からゆいゆ	シリリアルヨーグルト
21日			
22月	ごはん 小魚からめ ほうれん草とえのきお浸し 呉汁(玉葱)	バスカパダ りんご ミルク180	ハバナ ミルク
23火	ごはん 昆布納豆 ほうれん草炒め 味噌汁(卵・玉ねぎ)	わかさぎのカレー揚げ ネーブル チーズ 豆乳	ハバナ ミルク
24水	ごはん ひじき炊き込みごはん かぼちゃマヨネーズ和え 湯豆腐汁	豆乳 ハバナ ミルク180	豆乳シリリアル
25木	沖繩そば(三枚肉) カレー(代七)ウチーラダ チーズ	ゆかりしらすおにぎり ネーブル 麦茶	豆乳シリリアル
26金	ごはん カレー 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	きな粉パン りんご ミルク180	ハバナ ミルク
27土	おひやき野菜餅 てりやき和え からゆいゆ	とうもろこし ハバナ ミルク180	シリリアルヨーグルト
28日			
29月			
30火	スバブティーマイトソース トマトとわかめ和え すまし汁(豆腐・もすく)	スバブティーマイトソース トマトとわかめ和え すまし汁(豆腐・もすく)	シリリアルヨーグルト
14日	ごはん 納豆みそ(小松菜) そうめん汁	大根とかぼちゃそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(豆腐・もすく)	シリリアルヨーグルト
15月	ごはん そうめん汁	大根とかぼちゃそぼろ煮 おかか和え 味噌汁(豆腐・もすく)	シリリアルヨーグルト
16火	ごはん 豆腐ミートソース煮 種なしブルー 春雨スープ	厚揚げごま和え からゆいゆ	シリリアルヨーグルト

☆ 保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。

食事予定日数 25日



♪ 昭和の日

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	鉄	25 mg
	カルシウム	222 mg
	ビタミンC	33 mg
	食物繊維	5.6 g

エネルギー	535 kcal
たんぱく質	22.2 g
脂質	16.2 g
塩分	1.8 g

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）	10時おやつ (1～2歳児)
1月	水	(雑) 軟飯 油みそ 人参シリシリ もすく汁	きな粉マカロニ ネーブル ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、マカロニ、 油、黒砂糖、てんさい糖 野菜ミルク煮 海菜サラダ	10時おやつ (1～2歳児) バナナ ミルク
2月	火	(雑) 軟飯 マーボー豆腐 ホイリスきゅうり 卵とトマトスープ	蒸パン りんごコンポート ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
3月	水	(雑) 軟飯 野菜炒め 味噌汁(豆腐・わかめ)	きな粉ヨーグルト バナナ 麦茶	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
4月	木	(雑) 軟飯 肉じゃが もすく和え 味噌汁(大根・豆腐)	じゃこトースト ネーブル ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
5月	金	(雑) 軟飯 納豆 ひしき炒め 味噌汁(玉ねぎ・しめじ)	ポテカボサラダ バナナ ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
6月	土	変わりしょうが焼き いんげんとしらす和え からゆいゆ	蒸し手 りんごコンポート 麦茶	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
7日					
8月	日	タコライス ホイップロココリー 卵とトマトスープ	ホットケーキ ネーブル 豆乳ココア	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
9月	火	(雑) 軟飯 じゃこ佃煮 ホイリスきゅうり さつま汁	オレンジュース バナナ 麦茶	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
10月	水	(雑) 軟飯 チキン煮付け きんぴら炒め	ホットケーキ りんごコンポート ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
11月	木	(雑) 軟飯 大根とかぼちゃ粥 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	蒸パン バナナ ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
12月	金	(雑) 軟飯 いり魚煮 人参すりごまサラダ 味噌汁(豆腐・もすく)	蒸し手 ネーブル ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
13月	土	アボリダン 厚揚げごま和え からゆいゆ	Caおにぎり バナナ 麦茶	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
14日					
15月	日	(雑) 軟飯 納豆みそ(小松菜) 豆腐ステーキ そうめん汁	きな粉ポテト りんごコンポート ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
16月	火	(雑) 軟飯 豆腐ミートソース 春雨スープ	きな粉トースト ネーブル ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
17日					
18日					
19日					
20日					
21日					
22月	月	(雑) 軟飯 じゃこ炒め煮 ほうれん草とえのきお浸し 呉汁(玉葱)	バナナ ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
23日	火	(雑) 軟飯 昆布納豆 ほうれん草炒め 味噌汁(卵・玉ねぎ)	バナナ ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
24日	水	(雑) 軟飯 じゃこ炊き込みごはん かぼちゃマヨネーズ和え 揚げ豆腐汁	バナナ ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
25日	木	沖繩そば (三枚肉) タコ 1人1つ アボリサラダ	ゆかりとしらすおにぎり ネーブル 麦茶	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
26日	金	(雑) 軟飯 カレー黄田焼き 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	きな粉ポテト りんごコンポート ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
27日	土	てりやき野菜丼 おおか和え からゆいゆ	蒸し手 バナナ ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
28日					
29日					
30日	火	スバヴィーターペースト トマト七かめ和え すまし汁(豆腐・もすく)	小松菜おにぎり ネーブル ミルク 180	鶏と力になるもの 金芽米、小麦粉、めん たい糖、無塩バター、 片栗粉、ごま油 金芽米、小麦粉、めん たい糖、てんさい糖	バナナ ミルク
1か月		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	19 mg 171 mg 28 mg 4.3 g



♪ 昭和の日 ♪



☆ 保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。



2024年04月

離乳食献立表

予定

月齢	離乳食9~11		離乳食7~8		離乳食開始期	
硬さ	歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		トロトロ	
目安	バナナくらい		絹ごし豆腐		ヨーグルト状	
1 日 月	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット ツナくす煮 ★タージュスープ煮 (離) きな粉かゆ	7倍かゆ きざみキャロット ツナくす煮 ★タージュスープ煮	10倍かゆ 人参ペースト ★タージュスープ煮		
	午後	ポイルじゃがいも	ポイルじゃがいも			
2 日 火	昼食	5倍かゆ (離) トマトジュレ ポイルきゅうり スープ煮(とうふ)	7倍かゆ (離) トマトジュレ きざみきゅうり スープ煮(とうふ)	10倍かゆ きゅうりペースト (離) トマトジュレ		
	午後	(離) しらすかゆ(あおのり) ポイルじゃがいも	(離) しらすかゆ(あおのり) ポイルじゃがいも			
3 日 水	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 スープ煮(豆腐)	7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 スープ煮(豆腐)	10倍かゆ ポイルきゅうり 人参ペースト		
	午後	きな粉ヨーグルト ポイルきゅうり	きな粉ヨーグルト ポイルきゅうり			
4 日 木	昼食	5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・人参) 豆腐ココロ煮 ★タージュスープ煮	7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・人参) 豆腐くす煮 ★タージュスープ煮	10倍かゆ 人参ペースト ★タージュスープ煮		
	午後	(離) しらすかゆ ヨーグルト	(離) しらすかゆ ヨーグルト			
5 日 金	昼食	5倍かゆ つぶし納豆 ポイルキャロット 玉葱★タージュスープ煮	7倍かゆ つぶし納豆 きざみキャロット 玉葱★タージュスープ煮	10倍かゆ 人参ペースト 玉葱★タージュスープ煮		
	午後	ささみかゆ ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)	ささみかゆ ポイル野菜(じゃがいも・かぼちゃ)			
6 日 土	昼食	しらすかゆ ポイルキャロット スープ煮(とうふ)	しらすかゆ きざみキャロット スープ煮(とうふ)	10倍かゆ ポイルさつまいも 人参ペースト		
	午後	(離) あおのりかゆ ポイルさつまいも	(離) あおのりかゆ ポイルさつまいも			
8 日 月	昼食	5倍かゆ ポイルブロッコリー (離) トマトジュレ ★タージュスープ煮	7倍かゆ きざみブロッコリー (離) トマトジュレ ★タージュスープ煮	10倍かゆ ブロッコリーペースト ★タージュスープ煮		
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト	(離) あおのりかゆ ヨーグルト			
9 日 火	昼食	5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・大根) しらすくす煮 ★タージュスープ煮	7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・大根) しらすくす煮 ★タージュスープ煮	10倍かゆ きゅうりペースト ★タージュスープ煮		
	午後	ささみかゆ ポイルじゃがいも	ささみかゆ ポイルじゃがいも			
10 日 水	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット ミルク煮(ささみ) 玉葱スープ煮	7倍かゆ きざみキャロット ミルク煮(ささみ) 玉葱スープ煮	10倍かゆ ポイルじゃがいも 人参ペースト		
	午後	(離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも	(離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも			
11 日 木	昼食	5倍かゆ ポイル野菜(だいこん・ブロッコリー) トマトと鶏挽肉くす煮 かぼちゃ★タージュスープ煮	7倍かゆ きざみ野菜(だいこん・ブロッコリー) トマトと鶏挽肉くす煮 かぼちゃ★タージュスープ煮	10倍かゆ ブロッコリーペースト かぼちゃ★タージュスープ煮		
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト	(離) あおのりかゆ ヨーグルト			
12 日 金	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮	7倍かゆ きざみキャロット (離) 白身魚ほぐし煮 豆腐スープ煮	10倍かゆ ポイルさつまいも 人参ペースト		
	午後	(離) あおのりかゆ ポイルさつまいも	(離) あおのりかゆ ポイルさつまいも			
13 日 土	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット (離) トマトジュレ スープ煮(とうふ)	7倍かゆ きざみキャロット (離) トマトジュレ スープ煮(とうふ)	10倍かゆ 人参ペースト (離) トマトジュレ		
	午後	しらすと小松菜かゆ ポイルじゃがいも	しらすと小松菜かゆ ポイルじゃがいも			
15 日 月	昼食	5倍かゆ つぶし納豆 ポイルキャロット くす煮(ツナ・こまつな) だしスープ	7倍かゆ つぶし納豆 きざみキャロット くす煮(ツナ・こまつな) だしスープ	10倍かゆ ポイルさつまいも 人参ペースト		
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも			







2024年04月

離乳食献立表

予定



月齢	離乳食9~11		離乳食7~8		離乳食開始期	
硬さ	歯ぐきでつぶせる		舌でつぶせる		トロトロ	
目安	バナナくらい		絹ごし豆腐		ヨーグルト状	
16日 火	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット (離) トマトとツナジュレ スープ煮(小松菜・とうふ)	7倍かゆ きざみキャロット (離) トマトとツナジュレ スープ煮(小松菜・とうふ)		10倍かゆ ポイルじゃがいも 人参ペースト	
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも	(離) きな粉かゆ ポイルじゃがいも			
17日 水	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット くす煮(大根・しらす) ホタテスープ煮	7倍かゆ きざみキャロット くす煮(大根・しらす) ホタテスープ煮		10倍かゆ 人参ペースト ホタテスープ煮	
	午後	ささみかゆ ポイルブロッコリー	ささみかゆ ポイルブロッコリー			
18日 木	昼食	5倍かゆ ポイル野菜(ブロッコリー・にんじん) (離) 白身魚ミルク煮 大根スープ煮	5倍かゆ きざみ野菜(ブロッコリー・にんじん) (離) 白身魚ミルク煮 大根スープ煮		10倍かゆ ブロッコリーペースト 人参ペースト	
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)			
19日 金	昼食	5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) ささみミルク煮 ほうれん草スープ煮	7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) ささみミルク煮 ほうれん草スープ煮		10倍かゆ 人参ペースト きゅうりペースト	
	午後	(離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも	(離) あおのりかゆ ポイルじゃがいも			
20日 土	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐とツナくす煮 だしスープ	7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とツナくす煮 だしスープ		10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト	
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(じゃがいも)			
22日 月	昼食	5倍かゆ ポイルじゃがいも ほうれん草としらすくす煮 ミルクスープ煮	7倍かゆ きざみじゃがいも ほうれん草としらすくす煮 ミルクスープ煮		10倍かゆ きゅうりペースト じゃがいもペースト	
	午後	ささみかゆ ポイルきゅうり	ささみかゆ ポイルきゅうり			
23日 火	昼食	5倍かゆ つぶし納豆 ポイルキャロット ほうれん草とツナくす煮 ミルクスープ煮	7倍かゆ つぶし納豆 きざみキャロット ほうれん草とツナくす煮 ミルクスープ煮		10倍かゆ 人参ペースト じゃがいもペースト	
	午後	(離) しらすかゆ ポイルじゃがいも	(離) しらすかゆ ポイルじゃがいも			
24日 水	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット 豆腐とツナくす煮 南瓜ホタテスープ煮	7倍かゆ きざみキャロット 豆腐とツナくす煮 南瓜ホタテスープ煮		10倍かゆ 人参ペースト 南瓜ホタテスープ煮	
	午後	ささみかゆ ポイルじゃがいも	ささみかゆ ポイルじゃがいも			
25日 木	昼食	5倍かゆ (離) 白身魚ほぐし煮 ポイルブロッコリー ホタテスープ煮	7倍かゆ (離) 白身魚ほぐし煮 きざみブロッコリー ホタテスープ煮		10倍かゆ (離) 白身魚ペースト ブロッコリーペースト ホタテスープ煮	
	午後	しらすとあおのりかゆ ヨーグルト	しらすとあおのりかゆ ヨーグルト			
26日 金	昼食	5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ミルク煮 トマトスープ煮	7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) 白身魚ミルク煮 トマトスープ煮		10倍かゆ (離) 白身魚ペースト 人参ペースト きゅうりペースト	
	午後	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも	(離) きな粉かゆ ポイルさつまいも			
27日 土	昼食	5倍かゆ ポイルキャロット ミルク煮(ささみ・ほうれん草) だしスープ	7倍かゆ きざみキャロット ミルク煮(ささみ・ほうれん草) だしスープ		10倍かゆ 人参ペースト さつまいもペースト ヨーグルト	
	午後	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(さつまいも)	(離) あおのりかゆ ヨーグルト和え(さつまいも)			
29日(月) ♪ 昭和の日 ♪						
30日 火	昼食	5倍かゆ ポイル野菜(きゅうり・にんじん) (離) トマトジュレ スープ煮(豆腐)	7倍かゆ きざみ野菜(きゅうり・にんじん) (離) トマトジュレ スープ煮(豆腐)		10倍かゆ 豆腐ペースト 人参ペースト きゅうりペースト	
	午後	小松菜としらすかゆ ポイルじゃがいも	小松菜としらすかゆ ポイルじゃがいも			

☆保育園の行事や食材の状況により変更する場合があります。
 ☆お子さんの月齢や発達に合わせて使用食材や調理形態を変えていきます。

食事予定日数 25日