

4月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成31年4月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳、小麦、大豆)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1月	 チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり、フルーツ	タンナファクルー 小魚 麦茶	鶏肉 いりこ	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ	16火	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) 鯖の唐揚げ(甘草たれ) 人参しりしり きゅうりのおかか和え フルーツ	惣ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ さば シーチキン 卵 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 おつゆ マーガリン 三温糖	なめこ わかめ にんじん たまねぎ にら きゅうり バナナ
2火	麦ご飯 みそ汁(油揚げ、長ねぎ) 白身魚の野菜あんかけ ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 白身魚 ちくわ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ じゃがいも	長ねぎ にんじん たまねぎ 生しいたけ ごぼう きゅうり オレンジ	17水	麦ご飯 みそ汁(南瓜、油揚げ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	スイートポテト 小魚 飲むヨーグルト	油揚げ みそ 三枚肉 豆腐 脱脂粉乳 卵 いりこ	米 押麦 切りこんにやく 三温糖 さつまいも マーガリン	かぼちゃ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 オレンジ
3水	三色丼 みそ汁(豆腐、大根) チーズ スライストマト フルーツ	スティックパイ 小魚 飲むヨーグルト	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖	ほうれん草 だいこん トマト バナナ	18木	ピピンバ舞 中華スープ スライストマト フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 白ごま 超熟ロール 三温糖	にんじん もやし こまつな わかめ トマト バナナ
4木	ご飯 みそ汁(鮭、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 おつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ	19金	 春の遠足				
5金	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 鶏肉の酢豚風 塩ごまキャベツ フルーツ	ツナサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 鶏肉 シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 白ごま 食パン マーガリン マヨネーズ	なめこ コーン たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ キャベツ バナナ きゅうり	20土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	牛肉	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ コーン きゅうり オレンジ
6土	豚丼 みそ汁(鮭、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブシ 麦茶	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり オレンジ	22月	ご飯 みそ汁(油揚げ、玉葱) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 牛肉 豆腐 しらすし シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ
8月	ご飯 みそ汁(キャベツ、えのき) 照り焼きチキン マーミナーチャンプルー 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 シーチキン 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 小麦粉 黒ゴマ	キャベツ えのき もやし にんじん ピーマン バナナ	23火	野菜ちゃんぽん麺 ゆで卵 ちくわ磯辺揚げ風 切干大根のサラダ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 卵 ちくわ シーチキン いりこ	中華麺 片栗粉 白ごま 米	キャベツ もやし にんじん しいたけ 青のり 切干しだいこん きゅうり バナナ
9火	あわご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) チンジャオロース風 きゅうりの甘酢漬 納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	豆腐 みそ 豚肉 納豆 いりこ	米 もちきび 片栗粉 三温糖 小麦粉	わかめ ピーマン 赤パプリカ だけのこと たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ かぼちゃ	24水	あわご飯 豚汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	クリームパン 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ きびなご 豚ひき肉 大豆 油揚げ いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび さつまいも 小麦粉 三温糖 白ごま	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう ひじき いんげん きゅうり オレンジ
10水	もずく丼 ゆし豆腐 スライストマト フルーツ	マフィン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 ゆし豆腐 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックス マーガリン	もずく にんじん ピーマン コーン ねぎ トマト バナナ	25木	ご飯 みそ汁(白菜、えのき) 白身魚照り焼き ポテトサラダ 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 白身魚 卵 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ さつまいも	はくさい えのき にんじん きゅうり りんご バナナ
11木	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 具だくさんサラダ 納豆 フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚ヒレ生 納豆 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 三温糖 黒ゴマ	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ オレンジ	26金	 お誕生会				
12金	ご飯 中身汁 鮭のマヨネーズ焼き もやしのナムル フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	中身 鮭 牛乳 卵 いりこ 脱脂粉乳	米 切りこんにやく マヨネーズ 白ごま 食パン 三温糖 マーガリン	ねぎ しいたけ たまねぎ 青のり もやし ほうれん草 にんじん オレンジ	27土	赤飯 イナムドッチ、揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	バイクド チーズケーキ 小魚 ミルク、脱脂乳	あずき グーヤー かまぼこ ちくわ 豆腐 しょうゆ シーチキン クリームチーズ 卵 生クリーム いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もち米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ だけのこと ごぼう にんじん きゅうり オレンジ レモン
13土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー 麦茶	三枚肉	沖縄そば	ねぎ バナナ	29月	昭和の日				
15月	ご飯 みそ汁(豆腐、ねぎ) 豚しゃぶもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	チーズ蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豆腐 みそ 豚しゃぶ シーチキン 納豆 チーズ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 マヨネーズ ホットケーキ ミックス 三温糖	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン オレンジ	30火	退位の日				

- あか・・・血や肉、骨をつくる
- きいろ・・・力や熱となる
- みどり・・・体の調子を整える



※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※おやつは脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

●朝ごはんを食べましょう！
 ・元気に1日を過ごすために、朝ごはんは特に重要です。
 朝ごはんはエネルギーを補給し、脳や体が目覚め、活動できる状態になります。また、排便を促す効果もあります。
 子どもたちは体を動かすことが好きですし、思っている以上に体力を使います。
 朝ごはんをしっかり食べる習慣を身に付けていきましょう！



H31年 4月 離乳食献立表

はなそのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1月	1回食	7倍粥、スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	おかゆ、スープ 野菜のそぼろ煮 きゅうり、バナナ	軟飯、スープ 野菜のそぼろ煮 きゅうり、バナナ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 玉葱 人参 じゃがいも ささみ きゅうり バナナ				
2火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	お粥、スープ 白身魚の野菜あんかけ 野菜の納豆和え じゃが芋マッシュ	軟飯、みそ汁(具なし) 白身魚の野菜あんかけ ごぼうの納豆和え オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 白身魚 玉葱 人参 じゃが芋 ひきわり納豆 ごぼう きゅうり オレンジ				
3水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の煮物 チーズ、スライストマト バナナ	二色丼 みそ汁(豆腐、大根) チーズ、スライストマト バナナ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 大根 トマト 豆腐 チーズ バナナ 鶏ミンチ ほうれん草				
4木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥 スープ ささみの煮物 いんげんの納豆和え	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 人参 大根 じゃが芋 ささみ いんげん ひきわり納豆 麩 鶏肉 ごぼう オレンジ				
5金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐ハンバーグ キャベツのだし煮 バナナ	軟飯、みそ汁(豆腐) 鶏肉のケチャップ煮 キャベツのだし煮 バナナ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 玉葱 人参 キャベツ 豆腐 バナナ 鶏肉 ビーマン				
6土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 野菜ペースト	お粥 スープ 豆腐の煮物 きゅうり	豚丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 小松菜 きゅうり 豚肉 麩 わかめ オレンジ				
8月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、キャベツスープ ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、みそ汁(キャベツ) 照り焼きチキン 野菜のツナ和え ひきわり納豆、バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 キャベツ 人参 ビーマン ささみ シーチキン ひきわり納豆 バナナ 鶏肉				
9火	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 南瓜マッシュ	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりの納豆和え 南瓜マッシュ	軟飯、みそ汁(豆腐、わかめ) チンジャオロース風 きゅうりの納豆和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 南瓜 豆腐 ビーマン 赤パプリカ きゅうり ひきわり納豆 わかめ 豚肉 オレンジ				
10水	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	お粥、ゆし豆腐 白身魚の野菜あんかけ スライストマト バナナ	もずく丼 ゆし豆腐 スライストマト バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 野菜 人参 ビーマン ゆし豆腐 トマト バナナ もずく 豚ミンチ コーン				
11木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥 スープ(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、みそ汁(大根) 豚肉の照り焼き(あん) 野菜の納豆和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 大根 トマト ささみ きゅうり ひきわり納豆 豚肉 オレンジ				
12金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 蛙の塩焼き(あん) 野菜のだし煮	軟飯、スープ 蛙の塩焼き(あん) 野菜のだし煮 オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 人参 蛙 オレンジ				
13土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥 スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯 スープ ささみと野菜の煮物 バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 人参 じゃが芋 ささみ バナナ				
15月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐ハンバーグ キャベツのツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(豆腐) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 シーチキン ひきわり納豆 豚レバー オレンジ				

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	お粥、スープ 白身魚のとろみあんかけ 人参しりしり(離) きゅうりおかか和え、バナナ	軟飯、みそ汁(わかめ) 白身魚のとろみあんかけ 人参しりしり(離) きゅうりおかか和え、バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 人参 玉葱 シーチキン きゅうり 糸かつお バナナ わかめ				
17水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 南瓜・さつま芋マッシュ	お粥 スープ 豆腐ハンバーグ 南瓜・さつま芋マッシュ	軟飯、みそ汁(南瓜) クープイリチー(離) レバーと野菜の白和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 人参 南瓜 さつま芋 豆腐 刻み昆布 切干大根 鶏レバー オレンジ				
18木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ スライストマト バナナ	牛丼 スープ(わかめ) スライストマト バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 小松菜 トマト ささみ バナナ 牛肉 わかめ				
19金	 <h2 style="color: red;">春の遠足</h2>			
20土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみのトマト煮 きゅうり バナナ	牛肉のトマト煮 スープ(わかめ) きゅうりスティック バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 じゃが芋 ささみ きゅうり バナナ 牛肉 わかめ				
22月	1回食	7倍粥 スープ 野菜のしらす和え	お粥、スープ 豆腐の煮物 きゅうりのツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(玉葱) すき焼き風煮物 きゅうりのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白菜 小松菜 人参 豆腐 玉葱 しらす干し きゅうり シーチキン ひきわり納豆 牛肉 オレンジ				
23火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	お粥、スープ 白身魚の野菜あんかけ 野菜のツナ和え バナナ	軟飯、スープ 肉野菜炒め 野菜のツナ和え バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 キャベツ 人参 きゅうり シーチキン バナナ 豚肉				
24水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐の煮物 きゅうり さつま芋マッシュ	軟飯、豚汁 ひじきの煮物(離) きゅうり オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 大根 人参 さつま芋 豆腐 きゅうり 豚肉 ひじき 大豆 豚ミンチ いんげん オレンジ				
25木	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 野菜ペースト	お粥、スープ(白菜) 白身魚のとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、バナナ	軟飯、みそ汁(白菜) 白身魚のとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 白菜 人参 じゃが芋 きゅうり りんご ひきわり納豆 バナナ				
26金	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え さつま芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐ハンバーグ きゅうりのツナ和え さつま芋マッシュ	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 しらす干し 人参 さつま芋 豆腐 きゅうり シーチキン さつま芋 ごぼう オレンジ				
27土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	おかゆ、スープ 大豆のトマト煮 きゅうり バナナ	豚ひき肉と野菜のトマト煮 スープ(わかめ) きゅうり バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 ビーマン 大豆 カットトマト きゅうり バナナ 豚ミンチ わかめ				
29月	<h2 style="color: red;">昭和の日</h2>			
30火	<h2 style="color: red;">退位の日</h2>			

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
- ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

- 離乳食は発達に合わせて
 - ・離乳食は母乳やミルクから幼児食へ移行するための練習期間です。進み具合や食べる量などは個人差があるので、ご家庭での状況を伺いながら進めていきたいと思ひます。
 - ・楽しい食事を通して、食べることへの関心を育てていければと思ひます。成長や発達に合わせてゆっくり進めていきましょう。
 - ・気になることがあればいつでもお声かけ下さい!

