

# 4月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

決裁印

※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、小麦)が含まれるものです。

令和2年4月

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 水	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり、フルーツ	入園式 タンナファクター 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 カットトマト わかれ きゅうり オレンジ	16 木	麦ご飯 鶏汁 魚の甘酢あんかけ じゃがバター 納豆 フルーツ	メロンパン風 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ 白身魚 納豆 牛乳 脱脂粉乳 いりこ	米 押麦 片栗粉 三温糖 じゃがいも マーガリン 食パン ホットケーキ ミックス	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ パナナ 食卓レモン
2 木	麦ご飯 ゆし豆腐 チンジャオロース風 トマトのしらす和え 納豆 フルーツ	サーターアンダギー <sup>1</sup> 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 豚肉 しらす干し 納豆 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 片栗粉 三温糖 小麦粉 油	ねぎ ビーマン 赤バブリカ たけのこ たまねぎ にんじん トマト パナナ	17 金	遠足				
3 金	鯖のまぜご飯 みそ汁(豆腐、大根) 人参しりしり きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ハムチーズサンド 小魚 飲むヨーグルト	さば 島豆腐 みそ シーチキン 卵 ハム チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 食パン マークリン 三温糖	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ にら きゅうり 塩昆布 オレンジ	18 土	マーポー丼 すまし汁(冬瓜、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	長ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース とうがん わかめ きゅうり オレンジ
4 土	牛丼 みそ汁(麺、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ麺	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり パナナ	20 月	沖縄風ちゃんぽん ゆし豆腐 大根の和え物 フルーツ	ミルクスコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 カステラかまぼこ 卵 ゆし豆腐 かにかま 脱脂粉乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 ごま油 ホットケーキ ミックス マーガリン 油	キャベツ たまねぎ にんじん にら ねぎ だいこん きゅうり パナナ レーズン
6 月	もずく丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) きゅうりのおかか和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 粉黒糖 黒ゴマ	もずく にんじん ビーマン コーン缶 ねぎ きゅうり オレンジ	21 火	あわご飯 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	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚ヒレ肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちあわ 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ さつまいも	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
7 火	ご飯 みそ汁(油揚げ、長ねぎ) 豚肉のピカタ ほうれん草の和え物 納豆 フルーツ	かき揚げ 小魚 麦茶	油揚げ みそ 豚肉 卵 納豆 イカ いりこ	米 片栗粉 ごま油 小麦粉 油	長ねぎ ほうれんそう トマト しめじ パナ たまねぎ にんじん にら	22 水	ご飯 レバー汁 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	コーンフレーク ミルク 小魚	豚レバー 島豆腐 みそ 油揚げ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 脱脂粉乳 いりこ	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 コーンフレーク	だいこん にんじん にら ひじき いんげん きゅうり パナナ
8 水	ご飯 アーサ汁 鮭のねぎみそ焼き 春雨炒め きゅうりの甘酢漬け フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 鮭 みそ シーチキン 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	あおさ ねぎ たまねぎ にんじん にら きゅうり オレンジ	23 木	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 焼肉 ボテトサラダ 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 卵 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 超熟ロール 油	わかめ にんじん きゅうり りんご オレンジ
9 木	ご飯 みそ汁(麺、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 あつゆ麺 板こんにゃく じゃがいも マークリン 食パン	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん パナ ブルーベリー ジャム	24 金	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	豚ひき肉 水煮大豆 いりこ	米 さつまいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ビーマン カットトマト えのき しみじ ほうれんそう きゅうり パナナ
10 金	あわご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) チキン南蛮 プロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	麩ラスク 小魚 飲むヨーグルト	島豆腐 みそ 鶏肉 卵 シーチキン 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ おつゆ麺	なめこ たまねぎ ブロッコリー トマト コーン缶 オレンジ	25 土	ピビンパ丼 みそ汁(麺、わかめ) スライストマト フルーツ	クラッcker 麦茶	牛肉 みそ	米 三温糖 ごま油 白ごま おつゆ麺	にんじん もやし こまつな わかめ トマト オレンジ
11 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	せんべい 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ パナ	27 月	ご飯 そうめん汁 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ 納豆 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳	米 そつめん 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも マーガリン	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん パナナ
13 月	ご飯 みそ汁(玉葱、えのき) 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	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 芋くず 粉黒糖	たまねぎ えのき 長ねぎ はくさい こまつな にんじん きゅうり わかめ オレンジ	28 火	お誕生日会 赤飯、イナムドウチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	ささげ グーヤー <sup>2</sup> カステラかまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 卵 牛乳 いりこ	切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 ホットケーキ ミックス	米 ごぼう にんじん きゅうり オレンジ こまつな	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ こまつな
14 火	三色丼 みそ汁(豆腐、小松菜) スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう こまつな トマト パナ	29 水	昭和の日				
15 水	ご飯 みそ汁(キャベツ、なめこ) クーピーリチー <sup>3</sup> ほうれん草の白和え フルーツ	南瓜天ぶら 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 島豆腐 いりこ	米 切りこんにゃく 三温糖 小麦粉 油	キャベツ なめこ 刻み昆布 切干し大根 にんじん ほうれんそう オレンジ かぼちゃ	30 木	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ にんじん プロッコリー <sup>4</sup> トマト パナナ

●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。

※おやつの脱脂乳はつぼみ組～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。  
朝ごはんで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！



# R2年 4月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(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 水	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	軟飯、スープ 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりスティック
	2回食	<b>✿ 入園式 ✿</b>		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 鶏肉		
2 木	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト トマトしらす和え	お粥、ゆし豆腐(離) ささみの野菜あんかけ トマトしらす和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、ゆし豆腐(離) チキンジャオロース風(離) トマトしらす和え ひきわり納豆、バナナ
	2回食	午前保育のためなし		
		(使用食材) 米 しらす 玉葱 トマト ゆし豆腐 ささみ 人参 ピーマン ひきわり納豆 バナナ 赤バブリカ		
3 金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥 スープ(豆腐、大根) 人参しりしり(離) きゅうり	軟飯、みそ汁(豆腐、大根) 人参しりしり(離) 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 大根 人参 島豆腐 玉葱 シーチキン きゅうり オレンジ		
4 土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥 スープ ささみの煮物 きゅうり、バナナ	牛丼(離) みそ汁(麺、わかめ) きゅうりスティック バナナ
	2回食	午前保育のためなし		
		(使用食材) 米 人参 小松菜 ささみ いんげん 玉葱 きゅうり バナナ 牛肉 麺、わかめ		
6 月	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 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのしらす和え さつま芋マッシュ	もずく丼(離) みそ汁(豆腐) きゅうりのしらす和え オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 人参 しらす さつま芋 島豆腐 ピーマン きゅうり もずく 豚ひき肉 オレンジ		
7 火	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 ほうれん草の納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(具なし) 豚肉の生姜炒め ほうれん草の納豆和え バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 ほうれん草 トマト ささみ 人参 玉葱 ひきわり納豆 バナナ 豚肉		
8 水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ(豆腐) 鮭のとろみあんかけ 野菜のツナ和え きゅうり	軟飯、アーサ汁 鮭のとろみあんかけ 野菜のツナ和え きゅうりスティック、オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 玉葱 人参 島豆腐 鮭 シーチキン きゅうり あおさ オレンジ		
9 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 バナナ	軟飯、みそ汁(麺) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 大根 人参 じゃが芋 ささみ いんげん ひきわり納豆 バナナ 麺 鶏肉 ごぼう		
10 金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ(豆腐) ささみのとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(豆腐) ささみのとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 ブロッコリー トマト 島豆腐 ささみ シーチキン ひきわり納豆 オレンジ		
11 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		
13 月	1回食	7倍粥 スープ 野菜のしらす和え	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ 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(離) 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 しらす 人参 白菜 島豆腐 玉葱 小松菜 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 牛肉 オレンジ		
14 火	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 スライストマト バナナ	二色丼 みそ汁(豆腐、小松菜) スライストマト バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 小松菜 トマト 島豆腐 じゃが芋 トマト バナナ 鶏ひき肉 ほうれん草		
15 水	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 野菜の白和え 南瓜マッシュ	軟飯、みそ汁(キャベツ) 豆腐ハンバーグ 南瓜スティック オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 ほうれん草 人参 南瓜 キャベツ 島豆腐 オレンジ		

★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。

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 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(大根) 魚の野菜あんかけ じゃがバター ひきわり納豆、バナナ	軟飯、鶏汁(離) 魚の野菜あんかけ じゃがバター ひきわり納豆、バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 白身魚 人参 じゃが芋 大根 玉葱 ピーマン ひきわり納豆 バナナ 鶏肉		
17 金				
	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 豆腐のあんかけ きゅうり	マーボー丼(離) すまし汁(冬瓜) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 紹ごし豆腐 人参 ほうれん草 きゅうり 豚ひき肉 冬瓜 オレンジ		
20 月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、ゆし豆腐(離) ささみと野菜の煮物 大根・きゅうり バナナ	肉野菜丼 ゆし豆腐(離) 野菜スティック バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 キャベツ 大根 ゆし豆腐 ささみ 玉葱 人參 きゅうり 豚肉 バナナ		
21 火	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(大根) ささみの野菜あんかけ 野菜の納豆和え さつま芋マッシュ	軟飯、みそ汁(大根) 豚肉の生姜炒め 野菜の納豆和え オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 大根 トマト さつま芋 ささみ 玉葱 人參 きゅうり ひきわり納豆 豚肉 オレンジ		
22 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 きゅうり バナナ	軟飯、レバー汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 人参 大根 島豆腐 いんげん きゅうり バナナ 豚レバー ひじき 豚ひき肉 大豆		
23 木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ(豆腐) ささみのとろみあんかけ ボテトサラダ(離) ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(豆腐、わかめ) ささみのとろみあんかけ ボテトサラダ(離) ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 人参 ジャガ芋 島豆腐 ささみ きゅうり りんご ひきわり納豆 わかめ オレンジ		
24 金	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(ほうれん草) 大豆と野菜の煮物 きゅうり・さつま芋 バナナ	軟飯、スープ(ほうれん草) 豚ひき肉と野菜のトマト煮 野菜スティック バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 人参 ピーマン さつま芋 ほうれん草 大豆 きゅうり 豚ひき肉 トマト缶		
25 土	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	焼肉丼(離) みそ汁(麺、わかめ) スライストマト オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 小松菜 トマト ささみ 人參 牛肉 麺 わかめ オレンジ		
27 月	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、そうめん汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え バナナ	軟飯、そうめん汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 ほうれん草 人參 さつま芋 そうめん 白身魚 きゅうり ひきわり納豆 バナナ		
28 火	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え 小松菜ペースト	おかゆ、スープ 野菜の白和え きゅうりのツナ和え	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 人参 しらす 小松菜 島豆腐 きゅうり シーチキン ごぼう オレンジ		
29 水	<b>昭和の日</b>			
	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	ささみうどん 大豆サラダ(離) チーズ バナナ	肉うどん(離) 大豆サラダ(離) チーズ バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 プロッコリー トマト ささみ 人參 うどん 大豆 シーチキン チーズ 豚肉		

●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います。  
 楽しい食事を通して、食べることへの関心を育んでいけばと思います。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ーでもお声かけ下さい！

