

4月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3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)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 木	入園式 ポークカレー わかめスープ 塩もみきゅうり、フルーツ	ステイック菓子 小魚 ミルク、脱脂乳	豚肉 卵 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 じゃがいも 白ごま 小麦粉 三温糖 油 黒ゴマ	たまねぎ にんじん グリンビース カットトマト わかめ きゅうり りんご	16 金	ご飯 みそ汁(豆腐、大根) タンドリーチキン プロコリーサラダ 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 ヨーグルト シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも 油	だいこん ブロッコリー トマト コーン オレンジ
2 金	あわご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	豚肉 みそ 島豆腐 白身魚 納豆 シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 もちきび さつまいも はるさめ ごま油 食パン マーガリン マヨネーズ 三温糖	長ねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり わかめ バナナ コーン	17 土	マーポー丼 すまし汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	絹ごし豆腐 豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつけ麺	たまねぎ にんじん しいたけ グリンビース わかめ きゅうり りんご
3 土	豚丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつけ麺	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり オレンジ	19 月	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	キャロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚レバー シーチキン 納豆 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 油	わかめ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ コーン バナナ
5 月	ご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 照り焼きチキン キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 鶏肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 片栗粉 さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	長ねぎ キャベツ にんじん りんご	20 火	ご飯 アーサ汁 鯖のみぞ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	島豆腐 さば みそ 納豆 いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま 小麦粉 油	あおさ もやし ほうれんそう にんじん オレンジ かぼちゃ
6 火	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) チンジャオロース風 きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	島豆腐 みそ 豚肉 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 片栗粉 三温糖 ホットケーキ ミックス マークリン 油	なめこ ピーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 バナナ	21 水	三色丼 みそ汁(大根、えのき) スライストマト フルーツ	ミルクスコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 みそ 脱脂粉乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 油 ごま油 ホットケーキ ミックス マークリン	ほうれんそう だいこん えのき トマト りんご レーズン
7 水	ビビンバ丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	タンナファクリー 小魚 麦茶	牛肉 島豆腐 みそ しらす干し いりこ	米 三温糖 ごま油 白ごま	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト オレンジ	22 木	麦ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クーフィリチー ほうれん草の白和え フルーツ	かき揚げ 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 島豆腐 イカ いりこ	米 押麦 切りこんにゃく 三温糖 小麦粉 油	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干したいこん にんじん ほうれんそう バナナ にら たまねぎ
8 木	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり バナナ	23 金	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 マカロニサラダ 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 マカロニ マヨネーズ 食パン	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり オレンジ ブルーベリー ジャム
9 金	麦ご飯 みそ汁 (油揚げ、わかめ) さんまの蒲焼き パパイヤイリチー きゅうりのゆかり和え フルーツ	芋天ぶら 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ さんま シーチキン いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 三温糖 白ごま さつまいも 小麦粉 油	わかめ ババイヤ にんじん にら きゅうり りんご	24 土	牛丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつけ麺	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり りんご
10 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ	26 月	ご飯 鶏汁 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	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 おつけ麺 マークリン	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり バナナ
12 月	もずく丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) スライストマト フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 みそ 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ トマト オレンジ	27 火	ドライカレー きのこのスープ 塩もみきゅうり フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 水煮大豆 脱脂粉乳 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも マークリン 三温糖 黒ゴマ	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり オレンジ
13 火	タコライス ゆし豆腐 フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	牛ひき肉 チーズ ゆし豆腐 めかじき 卵 いりこ	米 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キヤベツ トマト ねぎ りんご	28 水	お誕生会 黒米ご飯、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	フルーツサンド 小魚 カルビス	グーヤー [△] カステラ かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 生クリーム いりこ	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 食パン	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり りんご みかん缶 黄桃缶
14 水	あわご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび おつけ麺 板こんにゃく じゃがいも マークリン 超熟ロール 油 三温糖	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん バナナ	29 木	親子丼 ゆし豆腐 きゅうりの甘酢漬け フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 卵 ゆし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 さつまいも	たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンビース ねぎ きゅうり バナナ
15 木	お弁当会	ぜんざい 小魚 麦茶	金時豆 いりこ	押麦 粉黒糖		30 金					

●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！



R3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木				
2金	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト	お粥、根菜スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え バナナ	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜の納豆和え バナナ
	2回食	午前保育のためなし		
		(使用食材) 米 白身魚 人参 島豆腐 さつま芋 大根 きゅうり ひきわり納豆 バナナ		
3土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	おかゆ スープ ささみの野菜あんかけ 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 人参 小松菜 ささみ キャベツ 玉葱 きゅうり 豚肉 麺 わかめ オレンジ		
5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、スープ(豆腐) ささみのとろみあんかけ キャベツの納豆和え さつま芋マッシュ、りんご	軟飯、みそ汁(豆腐) ささみのとろみあんかけ キャベツの納豆和え さつま芋スティック、りんご
	2回食	午前保育のためなし		
		(使用食材) 米 キャベツ 人参 さつま芋 島豆腐 ささみ ひきわり納豆 りんご		
6火	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ(豆腐) ささみの野菜あんかけ きゅうりの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え バナナ
	2回食	午前保育のためなし		
		(使用食材) 米 玉葱 人参 島豆腐 ささみ ピーマン きゅうり ひきわり納豆 バナナ 豚肉		
7水	1回食	7倍粥 スープ トマトしらす和え 小松菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の煮物 トマトしらす和え	焼肉丼 みそ汁(豆腐) トマトしらす和え オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
		(使用食材) 米 トマト しらす 小松菜 島豆腐 人参 牛肉 オレンジ		
8木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり バナナ	軟飯、わかめスープ(離) 牛肉と野菜のトマト煮 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 玉葱 人参 ささみ カットトマト缶 きゅうり バナナ わかめ 牛肉		
9金	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し さつま芋マッシュ	お粥、スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え さつま芋マッシュ、りんご	軟飯、みそ汁(わかめ) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え さつま芋マッシュ、りんご
	2回食	午前保育のためなし		
		(使用食材) 米 白身魚 さつま芋 きゅうり 人参 シーチキン りんご わかめ		
10土	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ	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	13時まで保育		
		(使用食材) 米 人参 さつま芋 ささみ バナナ		
12月	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し トマトペースト	お粥 スープ(じゃが芋) 豆腐の野菜あんかけ トマト	もずく丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) トマト オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 絹ごし豆腐 トマト ジャガ芋 人参 ピーマン もずく 豚ひき肉 わかめ オレンジ		
13火	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、ゆし豆腐(離) ささみのトマト煮 野菜のチーズ和え りんご	軟飯、ゆし豆腐(離) 牛肉のトマト煮 野菜のチーズ和え りんご
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 キャベツ 人参 ゆし豆腐 ささみ 玉葱 人参 ピーマン カットトマト トマト チーズ りんご 牛ひき肉		
14水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(麩) 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 ささみ ジャガ芋 いんげん ひきわり納豆 バナナ 麺 鶏肉 ごぼう		
15木	1回食			
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 ささみ 人参 いんげん ジャガ芋		

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) ささみのとろみあんかけ プロッコリーのツナ和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(豆腐、大根) ささみのとろみあんかけ プ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 大根 プロッコリー 島豆腐 ささみ トマト シーチキン ひきわり納豆 オレンジ		
17土	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご	マーボー丼(離) スープ(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 きゅうり りんご 豚ひき肉 麺 わかめ		
19月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ キャベツのツナ和え ひきわり納豆、バナナ	軟飯、みそ汁(豆腐、わかめ) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え 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 島豆腐 玉葱 シーチキン ひきわり納豆 バナナ わかめ 豚レバー		
20火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 南瓜マッシュ	お粥、スープ(豆腐) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え 南瓜マッシュ	軟飯、アーサ汁(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え 南瓜スティック、オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 白身魚 南瓜 島豆腐 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 あおさ オレンジ		
21水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 大根のそぼろ煮 トマト りんご	二色丼 みそ汁(大根) トマト りんご
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 大根 ほうれん草 ささみ トマト りんご 鶏ひき肉		
22木	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト 南瓜マッシュ	お粥、スープ(南瓜) 白和え 野菜のだし煮 バナナ	軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 野菜のだし煮 バナナ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 ほうれん草 南瓜 島豆腐 人参 玉葱 バナナ 鶏レバー		
23金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆	牛丼(離) みそ汁(麩、わかめ) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 玉葱 人参 ささみ きゅうり シーチキン ひきわり納豆 わかめ オレンジ		
24土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 野菜のそぼろ煮 きゅうり りんご	牛丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 人参 小松菜 ささみ 玉葱 きゅうり りんご 牛肉 麺 わかめ		
26月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり バナナ	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物 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 水煮大豆 いんげん バナナ 鶏肉 ひじき 豚ひき肉		
27火	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ(ほうれん草) ささみと野菜のトマト煮 さつま芋マッシュ	軟飯、スープ(ほうれん草) 豚ひき肉のトマト煮 野菜スティック、オレンジ
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 ささみ 玉葱 人參 ピーマン カットトマト 豚ひき肉 水煮大豆		
28水	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	おかゆ、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのツナ和え りんご	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、りんご
	2回食	おじや		
		(使用食材) 米 人參 しらす さつま芋 島豆腐 きゅうり シーチキン りんご ごぼう		
29木		昭和の日		
30金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	おかゆ、ゆし豆腐(離) ささみの野菜あんかけ さつま芋マッシュ バナナ	鶏丼 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 玉葱 人参 ゆし豆腐 ささみ さつま芋 きゅうり バナナ 鶏肉		

★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ればと思います。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つでもお声かけ下さい！

