




4月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4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、小麦)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

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 金	 チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり、フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク、脱脂乳	鶏肉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 じゃがいも 白ごま 粉黒糖 米粉 油	たまねぎ にんじん グリーンピース カットトマト わかめ きゅうり バナナ	16 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	牛肉 米 三温糖 マーガリン 片栗粉 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	
2 土	肉みそ丼 すまし汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 お豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり りんご	18 月	三色丼 アーサ汁 スライストマト フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ひき肉 卵 黒豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	ほうれんそう あおさ トマト オレンジ
4 月	豚丼 みそ汁(豆腐、わかめ) スライストマト フルーツ	タンナファクトリー 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 黒豆 みそ 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 しらたき 三温糖 片栗粉	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ トマト オレンジ	19 火	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	コーンフレーク ミルク 小魚	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水魚大豆 油揚げ いりこ 脱脂乳	米 片栗粉 油 三温糖 白ごま ごま油 コーンフレーク	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり りんご
5 火	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	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 お豆腐 板こんにやく じゃがいも マーガリン	ねぎ だいこん にんじん ごぼう 昆布 いんげん りんご	20 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	蕎麦ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ お豆腐 マーガリン	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり バナナ
6 水	あわご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ	米 もちきび 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 米粉 片栗粉 油	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん バナナ	21 木	 お弁当当会	蒸しイモ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも	
7 木	ピピン丼 みそ汁(さつま芋、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 みそ しらす干し いりこ 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも 食パン	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト オレンジ ブルーベリー ジャム	22 金	ご飯 みそ汁(南瓜、ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 黒豆 牛乳 脱脂乳 いりこ	米 切りこんにやく 三温糖	かぼちゃ ねぎ 刻み昆布 切干しいたけ にんじん ほうれんそう オレンジ
8 金	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	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	黒豆 みそ 豚肉 納豆 絹ごし豆腐 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 片栗粉 三温糖 米粉 マーガリン コーンフレーク	なめこ ビーマン 赤パプリカ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり 塩昆布 りんご レーズン	23 土	牛丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	牛肉 みそ しらたき 三温糖 じゃがいも	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり りんご
9 土	沖崎そば(三枚肉) フルーツ	13時まで保育	三枚肉	沖崎そば 三温糖	ねぎ バナナ	25 月	もずく丼 ゆし豆腐 きゅうりの甘酢漬け フルーツ	セーターアングター 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 ゆし豆腐 卵 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 三温糖 片栗粉 油 小麦粉	もずく にんじん ピーマン コーン ねぎ きゅうり オレンジ
11 月	ご飯 みそ汁(えのき、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	豆腐ドーナツ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マヨネーズ 米粉 三温糖 さつまいも 油	えのき わかめ もやし たまねぎ にんじん にら キャベツ コーン オレンジ	26 火	肉うどん 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 水魚大豆 シーチキン チーズ いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん にら ブロッコリー トマト バナナ
12 火	ドライカレー きのこスープ 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 水魚大豆 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 さつまいも マーガリン 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットマト えのき しめじ ほうれんそう きゅうり りんご	27 水	ご飯 みそ汁(豆腐、わかめ) 魚の甘酢あんかけ じゃがバター 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	黒豆 みそ 白身魚 納豆 牛乳 ヨーグルト いりこ 脱脂乳	米 片栗粉 三温糖 じゃがいも マーガリン 米粉 油	わかめ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ りんご
13 水	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	ワインナーパイ 小魚 麦茶	豚肉 黒豆 みそ 白身魚 シーチキン 納豆 ソーセージ いりこ	米 さつまいも はるさめ ごま油 パイシート	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり わかめ バナナ	28 木	 お誕生会 黒米ご飯、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	フルーツサンド 小魚 カルピス	グレー カステラ かまぼこ 黒豆 いりこ 豚ひき肉 しらす干し シーチキン 生クリーム	米 黒米 切りこんにやく 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 オレンジ みかん缶 黄桃缶
14 木	親子丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) きゅうりのおかか和え フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 黒豆 みそ しらす干し 糸かつお きな粉 いりこ 脱脂乳	米 三温糖 焼酎ローレル 油	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ねぎ きゅうり オレンジ	29 金	昭和の日				
15 金	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 油淋鶏(コーリンチー)風 キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	キャロットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 鶏肉 納豆 牛乳 ヨーグルト いりこ 脱脂乳	米 片栗粉 油 三温糖 米粉 マーガリン	かぼちゃ 長ねぎ キャベツ にんじん りんご	30 土	中華丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ	豚肉 みそ 米 片栗粉 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ わかめ きゅうり バナナ	

- 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(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(朝食)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!



R4 4月 離乳食献立表

はなそのアーチ園

※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、バナナ)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

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金				
2土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	おかゆ スープ 野菜のそぼろ煮 きゅうり、りんご	肉みそ丼(離) すまし汁(麩、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 玉葱 人参 ささみ きゅうり りんご 豚ひき肉 蕪 わかめ				
4月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	おかゆ スープ(豆腐) ささみの野菜あんかけ トマト	豚丼(離) みそ汁(豆腐、わかめ) トマト オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 キャベツ 人参 豆腐 ささみ 玉葱 小松菜 トマト 豚肉 わかめ オレンジ				
5火	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(麩) ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え りんご
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 麩 ささみ 大根 いんげん ひきわり納豆 鶏肉 ごぼう りんご				
6水	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、ゆし豆腐(離) 白身魚のとりみあんかけ 野菜の納豆和え さつま芋マッシュ	軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとりみあんかけ 野菜の納豆和え さつま芋スティック、オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 白身魚 さつま芋 ゆし豆腐 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 オレンジ				
7木	1回食	7倍粥 スープ トマトしらす和え さつま芋マッシュ	お粥、スープ(さつま芋) ささみの野菜あんかけ トマトしらす和え	焼肉丼 みそ汁(さつま芋) 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 さつま芋 ささみ 人参 小松菜 牛肉 オレンジ				
8金	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 きゅうりの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え りんご
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 玉葱 人参 豆腐 ビーマン きゅうり ひきわり納豆 りんご 豚肉 赤パプリカ				
9土	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 玉葱 人参 ささみ バナナ				
11月	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し キャベツペースト	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	軟飯、スープ(わかめ) 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	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 絹ごし豆腐 キャベツ 玉葱 人参 シーチキン ひきわり納豆 わかめ 豚レバー オレンジ				
12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 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、りんご	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 りんご
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 ささみ 玉葱 人参 ビーマン 水煮大豆 きゅうり 豚ひき肉 りんご				
13水	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、根菜スープ 白身魚のとりみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆	軟飯、豚汁(離) 白身魚の照り焼き 野菜のツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 白身魚 さつま芋 豆腐 大根 人参 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 豚肉 ごぼう オレンジ				
14木	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え 玉葱ペースト	お粥、スープ(豆腐) ささみの野菜あんかけ きゅうりのしらす和え	鶏丼、みそ汁(豆腐) きゅうりのしらす和え オレンジ
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 人参 しらす干し 玉葱 豆腐 ささみ きゅうり 鶏肉 オレンジ				
15金	1回食	7倍粥 スープ キャベツペースト 南瓜マッシュ	お粥、スープ(南瓜) ささみのとりみあんかけ キャベツの納豆和え りんご	軟飯、みそ汁(南瓜) 鶏肉のとりみあんかけ キャベツの納豆和え りんご
	2回食	午前保育のためなし		
(使用食材) 米 キャベツ 南瓜 ささみ キャベツ 人参 ひきわり納豆 りんご 鶏肉				

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土	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	ハヤシライス(離) わかめスープ(離) 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 きゅうり バナナ 牛肉 わかめ				
18月	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 豆腐のそぼろ煮 トマト	二色丼 アーサ汁(離) トマト オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 豆腐 ささみ トマト 鶏ひき肉 あおさ オレンジ				
19火	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 りんご	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) 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 大根 水煮大豆 いんげん きゅうり りんご 鶏肉 ひじき 豚ひき肉				
20水	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(玉葱) ささみのとりみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) 豚肉のとりみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 玉葱 ささみ きゅうり ひきわり納豆 わかめ 豚肉 オレンジ				
21木	1回食			
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ささみ じゃが芋 玉葱				
22金	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	軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 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 南瓜 豆腐 人参 さつま芋 鶏レバー オレンジ				
23土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ(じゃが芋) ささみと野菜の煮物 きゅうり りんご	牛丼(離) みそ汁(じゃが芋、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 じゃが芋 ささみ 玉葱 きゅうり りんご 牛肉 わかめ				
25月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、ゆし豆腐(離) 野菜のそぼろ煮 きゅうり	もずく丼(離) ゆし豆腐(離) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 ビーマン ゆし豆腐 ささみ きゅうり もずく 豚ひき肉 オレンジ				
26火	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	肉うどん(離) 大豆サラダ(離) チーズ オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ブロッコリー トマト ささみ うどん 玉葱 人参 水煮大豆 シーチキン チーズ 豚肉 オレンジ				
27水	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(豆腐) 魚のあんかけ じゃが芋マッシュ ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(豆腐、わかめ) 魚のあんかけ じゃが芋スティック ひきわり納豆、りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 じゃが芋 豆腐 玉葱 人参 ビーマン ひきわり納豆 りんご わかめ				
28木	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え じゃが芋マッシュ	おかゆ、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのツナ和え	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 じゃが芋 豆腐 きゅうり シーチキン ごぼう オレンジ				
29金	<h2 style="color: red;">昭和の日</h2>			
	おじや			
30土	1回食	7倍粥 スープ キャベツペースト じゃが芋マッシュ	おかゆ、スープ(じゃが芋) ささみと野菜の煮物 きゅうり バナナ	中華丼(離) みそ汁(じゃが芋、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 キャベツ じゃが芋 ささみ 玉葱 人参 きゅうり バナナ 豚肉 わかめ				

- ★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！

