

4月分献立表



お誕生会



日曜日 午前おやつ	昼食	午後おやつ	昼食・午後おやつ の 主な材料 (菓子を除く)				エネルギー 上:未満児 下:以上児	旬の地産産物 使用予定食材
			赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1水	ミルク菓子 麻婆豆腐 春雨のサラダ	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 でんぶん 春雨 ごま油 植物油 砂糖	にら 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	酒 トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 ベイリーフ 米酢	559kcal 588kcal	
2木	ミルク果物 (バナナ) 新じゃがのうま煮 ひじきのふりかけ	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 牛肉	精白米 じゃが芋 茶こんにゃく ごま 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース ひじき	鰹節 酒 みりん しょうゆ	519kcal 542kcal	じゃが芋
3金	ミルク菓子 魚の青のり風味揚げ しそ粉和え ビーフン入りすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン でんぶん 植物油 砂糖	青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 青のり粉	食塩 酒 しょうゆ みりん しそ粉 だし昆布	515kcal 535kcal	
4土	ミルク菓子 すき焼き風煮 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 焼き豆腐	精白米 茶こんにゃく 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ しめじ	酒 みりん しょうゆ 鰹節	515kcal 538kcal	
6月	ミルク菓子 ポークカレー キャロットサラダ	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー	赤ワイン 食塩 カレー粉 トストビュレー ウスターソース 鰹節 オールドハイス フルーツチャップ ベイリーフ 米酢 しょうゆ	558kcal 588kcal	
7火	ミルク菓子 小魚 煮魚 小松菜のごま和え 大根の味噌汁	ミルクみかんゼリー	牛乳 白身魚 ゼラチン みそ	精白米 ごま 砂糖	オレンジジュース みかん缶 小松菜 人参 ねぎ 大根 もやし しょうが しめじ 粉寒天	酒 みりん しょうゆ 煮干し	436kcal 429kcal	
8水	ミルク菓子 鶏ささみのフライ 大根サラダ えのきたけのスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏ささみ肉	精白米 小麦粉 パン粉 植物油 砂糖	人参 玉ねぎ 大根 ホールコーン えのきたけ カットわかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ 米酢 しょうゆ 鰹節 ベイリーフ	523kcal 546kcal	
9木	ミルク菓子 炒り豆腐 春野菜のツナ和え 果物	ミルクフライドポテト	牛乳 ツナ缶 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ アスパラガス 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 食塩 みりん しょうゆ こしょう	541kcal 570kcal	アスパラガス
10金	ミルク菓子 ハンバーグ 添え野菜 春雨のスープ	乳酸飲料菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵	精白米 パン粉 春雨 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ ホールコーン 生椎茸	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	502kcal 521kcal	キャベツ
11土	ミルク菓子 豚汁 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 人参 ねぎ 大根 ごぼう	煮干し	531kcal 558kcal	
13月	ミルク菓子 豆腐の肉そぼろあんかけ 人参しりしり風 水菜のすまし汁	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 鶏ひき肉 豆腐	精白米 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	水菜 人参 玉ねぎ 大根 えのきたけ	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩	531kcal 556kcal	
14火	ミルク菓子 鶏肉の照り焼き 絹さやとひじきの炒り煮 青菜の味噌汁	ミルクナポリタン	牛乳 さつまいも揚げ 鶏肉 ベーコン 青菜の味噌汁	精白米 スパゲティ 植物油 砂糖	青菜 ビーマン 人参 絹さや 玉ねぎ ひじき	酒 しょうゆ みりん 鰹節 煮干し トマトケチャップ 食塩 こしょう	514kcal 531kcal	絹さや
15水	ミルク菓子 ポテトグラタン コールスロー わかめスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 ホールコーン カットわかめ	鰹節 ベイリーフ 白ワイン 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	560kcal 595kcal	じゃが芋
16木	ミルク菓子 豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 きのこのすまし汁	フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 油揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖 いちごジャム	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが 切干大根 しめじ えのきたけ	みりん 鰹節 酒 しょうゆ 食塩	420kcal 417kcal	
17金	ミルク菓子 たけのこご飯 魚の竜田揚げ キャベツの昆布和え 麩の味噌汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 麩 でんぶん 植物油	オレンジ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが ゆでたけのこ 塩昆布	酒 みりん しょうゆ 鰹節 だし昆布 煮干し	532kcal 552kcal	たけのこ
18土	ミルク菓子 ちゃんこ汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 植物油	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ	酒 鰹節 しょうゆ 食塩	492kcal 506kcal	
20月	ミルク菓子 ポークチャップ風 粉ふき芋 塩野菜スープ	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 植物油	ビーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ 青のり粉	酒 食塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 鰹節 ベイリーフ	526kcal 510kcal	
21火	ミルク菓子 高野豆腐の煮物 手作りフレック 果物	ミルクラスク	牛乳 ツナ缶 鶏肉 高野豆腐	精白米 麩 じゃが芋 ごま バター 植物油 砂糖 グラニュー糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ 青のり粉	鰹節 しょうゆ シナモン	560kcal 594kcal	
22水	ミルク菓子 ビビンバ 豆腐のスープ	ミルク菓子小魚	牛乳 しらす干し 牛肉 豆腐	精白米 ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ もやし しょうが ホールコーン カットわかめ	しょうゆ みりん 酒 鰹節 ベイリーフ 食塩	482kcal 494kcal	
23木	ミルク菓子 魚の塩焼き 春野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁	ミルクいちごの蒸しパン	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ みそ	精白米 ホットケーキの素 じゃが芋 植物油 砂糖	いちご レモン果汁 人参 ねぎ 絹さや 玉ねぎ ふき ゆでたけのこ	酒 食塩 鰹節 しょうゆ みりん 煮干し	522kcal 547kcal	
24金	ミルク果物 (バナナ) 鶏肉のみそ焼き マカロニのサラダ わかめのすまし汁	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 ハム 赤みそ	精白米 マカロニ 植物油 マヨネーズ 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 大根 にんにく えのきたけ カットわかめ	酒 みりん しょうゆ 食塩 こしょう 鰹節	533kcal 559kcal	
25土	ミルク菓子 中華スープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋 植物油	バナナ 中国菜 人参 キャベツ もやし 干し椎茸	しょうゆ 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ	505kcal 525kcal	
27月	ミルク菓子 鶏肉の唐揚げ キャベツの甘酢和え 大根のスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 しょうが にんにく	酒 しょうゆ 米酢 鰹節 ベイリーフ 食塩	525kcal 548kcal	キャベツ
28火	ミルク菓子 魚のお茶風味マヨネーズ焼き 目豆 絹さやの味噌汁	ミルクピザポテト	牛乳 チーズ 鮭 鶏肉 ベーコン 大豆 みそ	精白米 麩 じゃが芋 茶こんにゃく 植物油 マヨネーズ 砂糖	人参 絹さや パセリ 玉ねぎ ごぼう 昆布	酒 食塩 こしょう 粉茶 みりん しょうゆ 鰹節 煮干し トマトケチャップ	506kcal 524kcal	絹さや
30木	ミルク菓子 クリームシチュー 海藻サラダ	ミルク菓子	牛乳 生クリーム 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー ホールコーン カットわかめ	白ワイン 食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ 米酢 しょうゆ	555kcal 588kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材を変更することがありますのでご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食とおやつを目分量です。



4月分 離乳食献立表 (目安)



		生後5~6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7~8か月頃	舌でつぶせる固さ	9~11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12~18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	水	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
2	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
3	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、キャベツ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 青菜、人参、キャベツ	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
4	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
6	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
7	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 小松菜、人参、大根	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 小松菜、人参、大根	煮魚 野菜やわらか煮	白身魚 幼児食野菜	幼児食刻み
8	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ、大根	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
9	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
10	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
11	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
13	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 玉ねぎ、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 玉ねぎ、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
14	火	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 青菜、人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 青菜、人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
15	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
17	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、キャベツ、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鱈(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
18	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
20	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
21	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 玉ねぎ、じゃが芋	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 ほうれん草、人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 ほうれん草、人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
23	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
24	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、大根	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、大根	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
25	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	月	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
28	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
30	木	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。