


4月の予定献立表

楚辺すみれ保育園

令和5年4月

管理栄養士 石垣美和子

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他	
1	土	野菜そば 野菜シラスかき揚げ フルーツ	ステックパン 保育乳	豚肉 かまぼこ しらす干し 鶏卵 保育乳	クラッカー 沖縄そば 小麦粉 油	キャベツ 人参 きくらげ 玉ねぎ ささがきごぼう にら フルーツ		
3	月	カレーライス 大根サラダ わかめスープ ヨーグルト	タンナーファックルー 保育乳	豚肉 絹ごし豆腐 ヨーグルト 保育乳	鉄ウエハース 精白米 じゃがいも 油 三温糖 黒砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン 大根 きゅうり 赤ビーマン 黄ビーマン わかめ ねぎ		
4	火	あわご飯 ふわふわハンバーグ カラフルきんぴら 小松菜のみそ汁 フルーツ	人参ホットケーキ 保育乳	豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 ベーコン 油揚げ 保育乳	精白米 あわ パン粉 しらたき 三温糖 ホットケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー ささがきごぼう こまつな えのき フルーツ		
5	水	麦ご飯 肉じゃが 納豆かき揚げ ほうれん草のみそ汁 フルーツ	プチマドレーヌ 保育乳	豚肉 納豆 鶏卵 沖縄豆腐 保育乳	精白米 押麦 じゃがいも しらたき 油 三温糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 しいたけ にら こまつな フルーツ		
6	木	ミートスパゲッティ ブロッコリーのじゃこ和え きのごスープ フルーツ	ひじきおにぎり 保育乳	豚ひき肉 しらす干し 油揚げ 保育乳	鉄ウエハース スパゲッティ 小麦粉 いりごま 三温糖 精白米	玉ねぎ マッシュルーム 人参 トマト 人参 ぶどう じゃがいも しめじ えのき 長ねぎ フルーツ ひじき ねぎ		
7	金	雑穀ご飯 魚フライ タルタルソース 鮭イリチー 大根豆腐のみそ汁 フルーツ	レーズンポテト 保育乳	白身魚 鶏卵 牛乳 ツナ缶 沖縄豆腐 きな粉 保育乳	クラッカー 精白米 小麦粉 パン粉 油 くるま麩 さつまいも 三温糖	ピカルス 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ 人参 もやし にら 大根 ねぎ りんご レーズン		
8	土	沖縄そば もずくヒラヤチー フルーツ	玄米棒 保育乳	豚肉 蒸ひかまぼこ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 玄米	ねぎ もずく 人参 フルーツ		
10	月	オムライス 白菜とだんごのスープ フルーツヨーグルト	ふかし芋 保育乳	鶏卵 鶏ひき肉 プレーンヨーグルト 保育乳	精白米 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 ビーマン はくさい しめじ にら 長ねぎ しょうが パナナ りんご みかん缶		
11	火	あわご飯 赤魚の揚げ煮 ビーフン炒め 大根のみそ汁 フルーツ	メロンパン風トースト 保育乳	赤魚 豚肉 油揚げ 保育乳	精白米 あわ 片栗粉 油 ビーフン 食パン 三温糖 小麦粉	ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ 大根 フルーツ		
12	水	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 ひじきの炒め煮 ソーメン汁 フルーツ	ちんぴん 保育乳	チーズ 鶏ひき肉 だいず (ゆで) ツナ缶 鶏卵 保育乳	精白米 押麦 三温糖 こんにゃく そうめん 小麦粉 粉黒糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ ひじき 人参 キャベツ しいたけ ねぎ フルーツ		
13	木	お弁当の日 	お誕生ケーキ 保育乳	🎉 お誕生会 🎉			楽しみだね!	
14	金	ロールパン クラムチャウダー トマトサラダ フルーツ	青菜おにぎり 保育乳	ムキアザリ ベーコン 牛乳 しらす干し 保育乳	鉄ウエハース ロールパン じゃがいも 小麦粉 三温糖 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり わかめ ホルムコーン缶 フルーツ からしな		
15	土	野菜そば 南瓜サラダ フルーツ	あんパン 保育乳	豚肉 かまぼこ ハム 保育乳	沖縄そば	キャベツ 人参 きくらげ かぼちゃ きゅうり ツーツ		
17	月	焼き肉丼 南瓜チーズサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ	カステラ 保育乳	豚肉 鶏卵 チーズ 沖縄豆腐 保育乳	精白米 三温糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン かぼちゃ きゅうり ねぎ キャベツ フルーツ		
18	火	あわご飯 鮭の塩焼き タマネー炒め じゃが芋のみそ汁 フルーツ	くずもち 保育乳	煮干し 鮭 きな粉 保育乳	精白米 あわ 油 じゃがいも いもくず 黒糖菓子	キャベツ 人参 にら わかめ ねぎ フルーツ しょうが		
19	水	ソース焼きそば さつま芋のごま和え ゆし豆腐 フルーツ	じゃこおにぎり 保育乳	豚肉 ゆし豆腐 しらす干し 保育乳	中華めん ゆで 油 さつまいも いりごま 三温糖 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビーマン ごぼう いんげん ねぎ フルーツ 焼きのり		
20	木	チキンカレー コールスローサラダ 春雨スープ ヨーグルト	フルーツシリアル	チーズ 鶏肉 ハム ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖 はるさめ コーンフレーク	たまねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり こまつな パナナ りんご もも缶		
21	金	玄米ご飯 レバーフライ 大根のみそ煮 アーサ汁 フルーツ	きなごサンド 保育乳	豚レバー 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐 きな粉 保育乳	精白米 玄米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 食パン グラニュー糖	にんにく レタス 大根 人参 にら アーサ フルーツ		
22	土	沖縄そば 青菜ヒラヤチー フルーツ	まんじゅう 保育乳	豚肉 かまぼこ 鶏卵 ツナ缶 保育乳	クラッカー 沖縄そば 三温糖 油 小麦粉	ねぎ こまつな 人参 フルーツ		
24	月	麦ご飯 鯖のカレー焼き 青菜豆腐炒め 白菜のみそ汁 フルーツ	芋とりんごのコンポート 保育乳	煮干し さば ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 保育乳	精白米 押麦 小麦粉 油 さつまいも	こまつな 人参 はくさい しめじ ねぎ フルーツ りんご レーズン		
25	火	五目うどん 天ぷら フルーツ	ジュシーおにぎり 保育乳	豚肉 なたと 白身魚 鶏卵 油揚げ 保育乳	クラッカー うどん ゆで 小麦粉 油 精白米	人参 しいたけ ほうれんそう 青のり粉 かぼちゃ フルーツ にら		
26	水	雑穀ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の炒め煮 南瓜のみそ汁 フルーツ	フレンチトースト 保育乳	豚肉 鶏卵 牛乳 保育乳	精白米 油 食パン 三温糖	しょうが ブロッコリー 大根 刻み昆布 人参 にら かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ フルーツ		
27	木	白菜のあんかけ丼 ブロッコリーサラダ 卵スープ フルーツ	かりんとう 保育乳	チーズ 鶏もも肉 ツナ缶 鶏卵 保育乳	精白米 三温糖 片栗粉	はくさい しめじ たけのこ 人参 ブロッコリー きゅうり トマト こまつな フルーツ		
28	金	あわご飯 魚のみそマヨ焼き チンゲン菜炒め ソーメン汁 フルーツ	グリーンホットケーキ 保育乳	煮干し グルコン切り身 ツナ缶 厚揚げ 牛乳 鶏卵 保育乳	精白米 あわ 小麦粉 三温糖 油 そうめん ホットケーキミックス	チンゲン菜 人参 しいたけ ねぎ フルーツ こまつな		
29	土	昭和の日						

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。


☆ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの働きに基づいています。





離乳食献立表



回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1日	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
3日 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ ササミ玉ねぎ人参じゃが芋のつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 ササミ玉ねぎ人参じゃが芋の柔らか煮 豆腐スープ	ヨーグルト	ヨーグルト
4日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参がゆ 豆腐鶏ひき肉小松菜のつぶし煮 玉ねぎスープ	人参入り軟飯 豆腐鶏ひき肉小松菜の柔らか煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
5日 (水)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉キジヤが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 鶏ひき肉キジヤが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 ほうれん草のみそ汁	フルーツ	フルーツ
6日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜スパゲッティクタクタ煮 玉ねぎスープ フルーツ	野菜スパゲッティクタクタ煮 玉ねぎスープ フルーツ	野菜シラスおじや	野菜シラスおじや
7日 (金)	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚玉ねぎ人参のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 白身魚玉ねぎ人参の柔らか煮 大根おろし汁	芋のミルク煮	芋のミルク煮
8日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
10日 (月)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁(上澄み)	さつま芋がゆ 鶏ひき肉白菜人参のつぶし煮 玉ねぎスープ	さつま芋入り軟飯 白身魚キャベツ人参の柔らか煮 玉ねぎスープ	おろしりんごヨーグルト	フルーツヨーグルト
11日 (火)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁(上澄み)	全がゆ 魚玉ねぎ人参のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 魚玉ねぎ人参の柔らか煮 大根おろし汁	パンがゆ	パン🍞
12日 (水)	10倍がゆ 南瓜ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 南瓜玉ねぎ人参のつぶし煮 ソーメン汁	軟飯 南瓜玉ねぎ人参の柔らか煮 ソーメン汁	フルーツ	フルーツ
13日 (木)	お誕生会！ 		お弁当の日	せんべい	せんべい
14日 (金)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	パンがゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参の「つぶし煮」 フルーツ	パン🍞 ササミじゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 フルーツ	せんべい	せんべい
15日 (土)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい



離乳食献立表



管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)	
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(煮みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(煮みじん切り)
17日 (月)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	南瓜がゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 ゆし豆腐	南瓜入り軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 ゆし豆腐	フルーツ	フルーツ
18日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 鮭キャベツ人参のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 鮭キャベツ人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	フルーツ	フルーツ
19日 (水)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	煮込み野菜そば さつまいもペースト	煮込み野菜そば ゆし豆腐	野菜シラスおじや	野菜シラスおじや
20日 (木)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ひき肉じゃが芋玉ねぎのつぶし煮 ヨーグルト	軟飯 鶏ひき肉じゃが芋玉ねぎの柔らか煮 ヨーグルト	フルーツ	フルーツ
21日 (金)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ大根人参のつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 ササミ大根人参の柔らか煮 豆腐スープ	パンがゆ	きなこサンド
22日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい
24日 (月)	10倍がゆ さつまいもペースト みそ汁(上澄み)	芋がゆ 白身魚小松菜豆腐のつぶし煮 白菜のみそ汁	芋入り軟飯 白身魚小松菜豆腐の柔らか煮 白菜のみそ汁	フルーツ	フルーツ
25日 (火)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	野菜煮込みうどん フルーツ	野菜煮込みうどん フルーツ	野菜おじや	野菜おじや
26日 (水)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉南瓜人参のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 鶏ひき肉南瓜人参の柔らか煮 大根おろし汁	パンがゆ	フレンチトースト
27日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ ササミブロッコリーのつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 ササミブロッコリーの柔らか煮 小松菜スープ	フルーツ	フルーツ
28日 (金)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ グルクン人参チンゲン菜のつぶし煮 ソーメン汁	軟飯 グルクン人参チンゲン菜の柔らか煮 ソーメン汁	フルーツ	フルーツ
<p>☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めていきます。</p> <p>☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。</p>					