



# 4月 幼児食献立表



日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ			
1 木	ご飯 カラフル麻婆豆腐 マカロニサラダ ワカメのすまし汁	白米 木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン マカロニ 胡瓜 卵 人参 マヨネーズ ワカメ 大根 ねぎ	りんご 	ヨーグルトあえ クラッカー ヨーグルト バナナ みかん缶	16 金	納豆ご飯 はんぺんチーズフライ きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	白米 納豆 はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉 ブロッコリー ごぼう 人参 ベーコン しらたき たら 冬瓜 しめじ ねぎ みそ	りんご 	ラスク 牛乳 食パン バター 砂糖			
2 金	パン ホワイトシチュー 野菜サラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 牛乳 レタス 胡瓜 トマト ウインナー	オレンジ 	青菜しらすおにぎり チーズ 白米 青菜ふりかけ しらす	17 土	ふりかけご飯 豆腐チャンプルー チキンナゲット ワカメのみそ汁	白米 ふりかけ キャベツ からし菜 ツナ缶 からし菜 厚揚げ チキンナゲット ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ	パイナップル 	お楽しみおやつ 			
3 土	チャーハン キャベツの和え物 白菜スープ	白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 胡瓜 カニ棒 白菜 しめじ ねぎ	バナナ 	お楽しみおやつ 	19 月	ワカメご飯 唐揚げチキン 切干大根サラダ 豆腐のみそ汁	白米 ワカメ 鶏肉 コーン 切干大根 胡瓜 人参 ごま 絹豆腐 小松菜 長ネギ みそ	バナナ 	スイートポテト 牛乳 さつま芋 砂糖 バター 牛乳 エバミルク			
5 月	チキンカレー ブロッコリーサラダ ワカメスープ	白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー 人参 ツナ缶 コーン ワカメ 玉ねぎ ねぎ	オレンジ 	ホットケーキ 牛乳 卵 砂糖 牛乳 ホットケーキミックス バター メープルシロップ	20 火	麦ご飯 サバの味噌煮 クープイリチー アーサ汁	白米 サバ みそ ブロッコリー 昆布 人参 こんにやく チキアギ 豚肉 アーサ 冬瓜 ねぎ	りんご 	わらびもち 牛乳 芋くず 夕比オカ 砂糖 きなこ			
6 火	ご飯 鮭のオーロラソース焼き ひじき炒め なめこ汁	白米 鮭 マヨネーズ コーン ひじき 人参 豚肉 しらたき たら なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ	りんご 	バナナ ビスケット 牛乳	21 水	三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 沖繩そば かまぼこ ねぎ サキイカ 胡瓜 人参 キャベツ ごま 金時豆 砂糖 黒糖	オレンジ 	いなり寿司 お茶 白米 人参 椎茸 ごま いなりあげ			
7 水	レバーミートスパゲティ フレンチサラダ 卵スープ	スパゲティ 合挽き 豚レバー 玉ねぎ コーン 人参 トマト グリンピース レタス 胡瓜 りんご 赤ピーマン 卵 小松菜	パイナップル 	油みそおにぎり 小魚	22 木	タコライス 南瓜サラダ ワカメスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト チーズ 南瓜 卵 レーズン 玉ねぎ マヨネーズ ワカメ えのき茸	パイナップル 	さつま芋ドーナツ 牛乳 卵 砂糖 油 小麦粉 さつま芋 ベーキングパウダー			
8 木	豚肉の生姜焼き并 胡瓜とちくわの和え物 ゆし豆腐	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ちくわ 人参 ゆし豆腐 ねぎ	バナナ 	大学芋 牛乳 さつま芋 揚げ油 砂糖	23 金	雑穀米ご飯 魚の和風マヨ焼き 麩チャンプルー ゆし豆腐	白米 雑穀米 白身魚 長ネギ 福神漬け マヨネーズ トマト 麩 卵 もやし キャベツ 人参 ポーク缶 ゆし豆腐 ねぎ	りんご 	ピザトースト 牛乳 食パン ピザソース ツナ缶 トマト チーズ マヨネーズ			
9 金	ご飯 ミートボール ポテトサラダ コーンスープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ブロッコリー じゃが芋 胡瓜 りんご チーズ マヨネーズ クリームコーン 玉ねぎ パセリ 牛乳	オレンジ 	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	24 土	カレーチャーハン 野菜サラダ 春雨スープ	白米 ウインナー 人参 玉ねぎ ピーマン レタス 胡瓜 カニ棒 春雨 白菜 しめじ ねぎ	バナナ 	お楽しみおやつ 			
10 土	炊き込みご飯 ほうれん草の和え物 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき たら ほうれん草 人参 ちくわ 鶏肉 冬瓜 人参 こんにやく ねぎ	バナナ 	お楽しみおやつ 	26 月	ご飯 秋刀魚の蒲焼 卵の花 ソーメン汁	白米 秋刀魚 トマト おから ツナ缶 椎茸 もやし 人参 たら ソーメン ねぎ	オレンジ 	セサミケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 小麦粉 片栗粉 ごま ベーキングパウダー			
12 月	ご飯 チキンのカレーチズ焼き キャベツの昆布あえ 大根のみそ汁	白米 鶏肉 カレー粉 粉チーズ ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 大根 油揚げ ねぎ みそ	りんご 	ちんびん 牛乳 小麦粉 黒糖 砂糖 ベーキングパウダー 油	27 火	ご飯 ユーリンチー ナムル じゃが芋のみそ汁	白米 鶏肉 長ネギ はちみつ ブロッコリー 小松菜 もやし 人参 ごま じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ 	バースデイケーキ 野菜ジュース			
13 火	お弁当会				28 水	もずく丼ぶり カリカリ胡瓜 かき玉汁	白米 もずく 玉ねぎ 人参 豚ミンチ ピーマン コーン 胡瓜 ごま 卵 ほうれん草	ヨーグルト あえ 	お好み焼き 牛乳 ツナ缶 キャベツ 人参 ねぎ 卵 油 お好み焼ミックス			
14 水	焼きそば 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし たら 中華麺 小松菜 ツナ缶 人参 木綿豆腐 じゃが芋 玉ねぎ ワカメ みそ	バナナ 	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭	30 金	玄米ご飯 サバのカレー揚げ 肉じゃが キャベツのみそ汁	白米 玄米 サバ トマト カレー粉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しらたき インゲン 豚ミンチ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	りんご 	ちんすこう 牛乳 ラード 砂糖 小麦粉			
15 木	麦ご飯 魚フライタルタルソース 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	白米 押し麦 白身魚 卵 小麦粉 パン粉 油 玉ねぎ マヨネーズ 南瓜 白菜 厚揚げ えのき茸 ねぎ みそ	パイナップル 	バナナケーキ 牛乳 バター 砂糖 卵 牛乳 バナナ ホットケーキミックス	 ※ 29日(木)は昭和の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。							



# 4月 離乳食 献立表



令和3年 つぼみ園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (8か月頃から)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (8か月頃から)
1 木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 大根スープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	16 金	初期	つぶし粥 魚の野菜すり流し じゃが芋煮マッシュ 冬瓜スープ 果汁	煮込みうどん
	中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 マカロニつぶしサラダ 大根のすまし汁 果物			中期	納豆全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ 大根のすまし汁 果物			後期	納豆軟飯 魚と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 冬瓜のみそ汁 果物	
2 金	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトペースト オニオンスープ 果汁	しらすおじゃ 野菜スープ	17 土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜の煮物 オニオンスープ 果汁	お楽しみおやつ 
	中期	全粥 ささみのつぶし野菜煮 野菜つぶしサラダ じゃが芋スープ 果物			中期	全粥 豆腐チャンプルーつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 ささみの野菜煮 野菜サラダ じゃが芋スープ 果物			後期	軟飯 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 ワカメのみそ汁 果物	
3 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ 	19 月	初期	つぶし粥 魚の野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	トマトおじゃ さつま芋スティック
	中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 キャベツのつぶしあえ 白菜スープ 果物			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 切干大根つぶしサラダ 豆腐のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツの和え物 白菜スープ 果物			後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 切干大根サラダ 豆腐のみそ汁 果物	
5 月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	野菜おじゃ じゃが芋スティック	20 火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐と人参の煮物マッシュ 冬瓜スープ 果汁	しらすおじゃ 豆腐のすまし汁
	中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ 果物			中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐と人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	
	後期	軟飯 ささみのミルク煮 ブロッコリーサラダ ワカメスープ 果物			後期	軟飯 魚と野菜の煮物 豆腐と人参の煮物 冬瓜のすまし汁 果物	
6 火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参と大根のマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	にゅうめん	21 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 和え物マッシュ すましスープ 果汁	鶏おじゃ 野菜スープ
	中期	全粥 鮭のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 煮込みつぶしうどん汁 果物	
	後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 豆腐のみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の柔らか煮 和え物 煮込みうどん汁 果物	
7 水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト 小松菜スープ 果汁	ツナおじゃ 人参スティック	22 木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	ササミおじゃ さつま芋スティック
	中期	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 つぶしサラダ 小松菜スープ 果物			中期	全粥 ささみと野菜につぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ 小松菜スープ 果物			後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 南瓜サラダ ワカメスープ 果物	
8 木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐スープ 果汁	しらすおじゃ さつま芋スティック	23 金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	きなこパン 野菜スープ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 胡瓜のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 麩チャンプルーつぶし煮 ゆし豆腐 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 魚のトマト煮 麩チャンプルー煮 ゆし豆腐 果物	
9 金	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	食パン 野菜スープ	24 土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し サラダマッシュ 白菜スープ 果汁	お楽しみおやつ 
	中期	全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 つぶしポテトサラダ コーンスープ 果物			中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜スープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 ポテトサラダ コーンスープ 果物			後期	軟飯 豆腐と野菜煮 サラダ 春雨スープ 果物	
10 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ 冬瓜スープ 果汁	お楽しみおやつ 	26 月	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	トマトおじゃ 人参スティック
	中期	全粥 ささみのつぶし煮 ほうれん草つぶしあえ 冬瓜のすまし汁 果物			中期	全粥 魚のトマトつぶし煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物	
	後期	軟飯 ささみの煮物 ほうれん草の和え物 冬瓜のすまし汁 果物			後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物	
12 月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツあえマッシュ 大根スープ 果汁	鶏おじゃ 胡瓜スティック	27 火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ナムルマッシュ じゃが芋スープ 果汁	バナナ パンケーキ
	中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 キャベツのつぶしあえ 大根のみそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 つぶしナムル じゃが芋のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツの和え物 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ナムル じゃが芋のみそ汁 果物	
13 火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト 白菜スープ 果汁	さつま芋おじゃ 豆腐のすまし汁	28 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ ほうれん草スープ 果汁	芋おじゃ 野菜スープ
	中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 白菜スープ 果物			中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 さつま芋の煮物 ほうれん草のみそ汁 ヨーグルトあえ	
	後期	軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋の煮物 白菜スープ 果物			後期	軟飯 ささみの野菜煮 さつま芋の煮物 ほうれん草のみそ汁 ヨーグルトあえ	
14 水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の白和えマッシュ じゃが芋スープ 果汁	鮭おじゃ じゃが芋スティック	30 金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋の煮物マッシュ キャベツスープ 果汁	煮込みうどん
	中期	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 小松菜のつぶし白和え じゃが芋のみそ汁 果物			中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の白和え じゃが芋のみそ汁 果物			後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物	
15 木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ 果汁	しらすおじゃ 南瓜スープ	 ※ 29日(木)は昭和の日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 			
	中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物					
	後期	軟飯 魚のミルク煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物					