



4月 幼児食献立表



つぼみっ子保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	りんご	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	16 土	バナナ	焼肉チャーハン	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
		ほうれん草の和え物	ツナ缶		ほうれん草 人参			大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜
		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜
	午後おやつ	プリンパフェ	プリン 生クリーム		みかん缶 パイン缶		午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵🎵			
2 土	バナナ	チャーハン	ウインナー 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	18 月	りんご	ゆかりご飯		白米	
		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参			唐揚げチキン	鶏肉		コーン
		ナゲット	ナゲット				かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ	
		豆腐のすまし汁	絹豆腐		ほうれん草		もずくと冬瓜のみそ汁	もずく		ねぎ 冬瓜	
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵🎵					午後おやつ	ヒラヤーチー	卵 ツナ缶	小麦粉	ねぎ
								牛乳	牛乳		
4 月	オレンジ	カレーライス	鶏肉	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース	19 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
		キャベツサラダ	ツナ缶		キャベツ 人参 コーン			サバのカレー揚げ	サバ		トマト
		ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ ねぎ		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 インゲン	
	午後おやつ	ホットケーキ	卵	ケーキMIX バター			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ	
		牛乳	牛乳				ちんすこう		ラード 小麦粉		
							牛乳	牛乳			
5 火	パイナップル	ご飯		白米		20 水	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		魚の天ぷら	白身魚	天ぷら粉	トマト			切干大根の和え物			切干大根 胡瓜 人参
		ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 なら		金時豆の甘煮	金時豆	黒糖		
	午後おやつ	バナナ ビスケット		ビスケット	バナナ		いなり寿司	いなりの皮	白米	人参 椎茸	
		ヤクルトジョア	ジョア				お茶				
6 水	バナナ	ミートスパゲティ	合挽き	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン Gピース	21 木	パイナップル	麦ご飯		白米 押し麦	
		フレンチサラダ			レタス 胡瓜 りんご ピーマン			魚のオーロラソース焼	白身魚	マヨネーズ	コーン
		卵スープ	卵		ほうれん草		南瓜のそぼろ煮	鶏ミンチ		南瓜 Gピース	
	午後おやつ	鮭ワカメおにぎり	鮭 ワカメ	白米			白菜のみそ汁	厚揚げ		白菜 えのき茸 ねぎ	
		牛乳	牛乳				バナナケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター	バナナ	
							牛乳	牛乳			
7 木	オレンジ	ご飯		白米		22 金	りんご	たけのこご飯	ツナ缶 油揚げ	白米	たけのこ 人参 絹さや
		カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン			魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ
		南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 レーズン 玉ねぎ		もずく酢	もずく		胡瓜	
	午後おやつ	さつま芋ドーナツ	卵	さつま芋 小麦粉 バター			冬瓜のみそ汁	木綿豆腐		冬瓜 小松菜	
		牛乳	牛乳				ふかし芋		さつま芋		
							牛乳	牛乳			
8 金	りんご	ご飯		白米		23 土	バナナ	豆腐そぼろ丼	木綿豆腐 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ
		ミートボール	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー			胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参
		マカロニサラダ	卵	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参		ワカメのみそ汁	ワカメ		白菜 しめじ	
	午後おやつ	ジャムサンド		食パン バター ジャム			🎵🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵🎵				
		牛乳	牛乳								
9 土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 なら	25 月	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
		ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草 人参			豚肉の味噌漬け焼	豚肉		玉ねぎ 人参 いんげん
		鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根 人参 ねぎ		春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン	
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵🎵					ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
							キャロットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター	人参	
							牛乳	牛乳			
11 月	ヨーグルト あえ	ご飯		白米		26 火	パイナップル	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
		鶏肉マーメレード焼	鶏肉		ブロッコリー			魚のみそマヨ焼	白身魚	マヨネーズ	ブロッコリー
		ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		ほうれん草 人参		きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにゃく	ごぼう 人参 なら	
	午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ	
		牛乳	牛乳				バースティケーキ		ケーキ		
							野菜ジュース		野菜ジュース		
12 火	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 お弁当会 🌸🌸🌸🌸🌸🌸				27 水	オレンジ	ふりかけご飯		白米		
							レバーの唐揚げ	豚レバー		コーン	
							ナムル			ほうれん草 もやし 人参	
							なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ	
	午後おやつ						メロンパン風スコーン	卵	ケーキMIX バター		
							牛乳	牛乳			
13 水	バナナ	ご飯		白米		28 木	りんご	ご飯 納豆みそ	納豆	白米	
		豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	天ぷら粉	
		大根の和え物	ハム		大根 大根葉		胡瓜のおかかあえ	糸かつお		胡瓜	
	午後おやつ	大学芋		さつま芋			豚汁	豚肉	こんにゃく	大根 人参 ごぼう ねぎ	
		牛乳	牛乳				チョコチップ蒸しパン	牛乳	ケーキMIX バター チョコ		
							牛乳	牛乳			
14 木	オレンジ	ご飯		白米		30 土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ なら
		春キャベツシチュー	ベーコン 豆乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
		トマトサラダ			トマト 胡瓜 コーン		アーサのすまし汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ	
	午後おやつ	オレンジトースト		食パン ジャム			🎵🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵🎵				
		牛乳	牛乳								
15 金	りんご	ご飯		白米		31 日	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 4月29日(金)昭和の日でお休みです。				
		鮭の西京焼き	鮭		ブロッコリー						
		クービーリチー	昆布 ちきあぎ 豚肉	こんにゃく	人参 なら						
	午後おやつ	ちんぴん		小麦粉 黒糖							
		牛乳	牛乳								





4月 離乳食 献立表



令和4年

つぼみっ子保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (3回食から)	※
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)		
1	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ ジャが芋スープ 果汁	野菜おじや オニオンスープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしほうれん草の和え物 ジャが芋のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 ジャが芋のみそ汁 果物		
2	土	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し ポテトサラダペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
4	月	初期	つぶし粥 野菜と豆腐のすり流し 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	人参おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 野菜と豆腐のつぶし煮 つぶし大根サラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 野菜と豆腐の煮物 大根サラダ オニオンスープ 果物		
5	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
6	水	初期	つぶし粥 ポテトペースト ほうれん草スープ 果汁	鮭おじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 マッシュポテト ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 マッシュポテト ほうれん草スープ 果物		
7	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ 大根のすまし汁 果物		
8	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
9	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和えマッシュ 大根スープ 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物		
11	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ほうれん草和えマッシュ 大根スープ 果物	ほうれん草おじや 大根スティック	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしほうれん草あえ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 大根のみそ汁 果物		
12	火	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋ペースト オニオンスープ 果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋の煮物 オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 さつま芋の煮物 オニオンスープ 果物		
13	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根あえマッシュ 南瓜スープ 果汁	おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜あんかけ 大根のつぶしあえ 南瓜スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜あんかけ 大根の和え物 南瓜スープ 果物		
14	木	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し ポテトペースト オニオンスープ 果汁	キャベツおじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしまッシュポテト オニオンスープ 果汁		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 マッシュポテト オニオンスープ 果物		
15	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参と豆腐の煮物マッシュ 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参と豆腐の煮物 大根のすまし汁 果物		
16	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 豆腐のみそ汁 果物		
18	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ 冬瓜のすり流し汁 果汁	ヒラヤーチー	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
19	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し ジャが芋煮物マッシュ キャベツスープ 果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 ジャが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 ジャが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
20	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテトサラダ ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の柔らか煮 ポテトサラダ ソーメン汁 果物		
21	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 みそ汁 果物		
22	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜あえマッシュ 冬瓜スープ 果汁	おじや 大根スティック	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 小松菜の和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
23	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 人参ペースト 大根スープ 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物		
25	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物		
26	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ すましスープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 つぶし人参いり豆腐 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 ソーメン汁 果物		
27	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜かゆ 野菜のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物		
28	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつま芋マッシュ 大根スープ 果汁	さつま芋粥 野菜スープ	
		中期	納豆全粥 魚のつぶし煮 つぶしさつま芋 大根のみそ汁 果物		
		後期	納豆軟飯 魚の煮つけ さつま芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
30	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 おろし胡瓜あえ 豆腐のすまし汁 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		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。