



# 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6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	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月	オレンジ	カレーライス キャベツサラダ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	15月	りんご	焼肉三色丼 梅昆布あえ みそ汁	豚肉 塩昆布 厚揚げ	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 白菜 胡瓜 えのき茸 ねぎ	
	午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	パン缶 パナナ		午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン	
2火	りんご	ごはん マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 しらす 卵	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草	16火	バナナ	ごはん 魚の西京焼き きんぴらごぼう ソーメン汁	白身魚 ちきあぎ	白米	トマト ごぼう 人参 いら ねぎ	
	午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	卵 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	午後おやつ		芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉			
3水	バナナ	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クレープイリチー 大根のみそ汁	鮭 昆布 ちきあぎ 豚肉	白米 押し麦 マヨネーズ こんんやく	トマト 人参 いら	17水	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶	沖繩そば 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜 人参	
	午後おやつ	さつま芋のシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 パター 砂糖	午後おやつ		ジュシーおにぎり 牛乳	牛乳	ツナ缶 ひじき 白米	人参 ねぎ		
4木	オレンジ	もずく丼ぶり マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 みかん缶 人参 ほうれん草	18木	りんご	もちきびご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 もちきび ごまドレ	トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 油 砂糖	バナナ		午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖		
5金	パイナップル	ごはん 魚のカレー揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉	白米	ブロccoli 人参 いら 大根 小松菜	19金	ヨーグルトあえ	ごはん 魚のチーズ焼き 豆腐チャンプルー アーサ汁	白身魚 チーズ 木綿豆腐 ポーク アーサ	マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ		
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン パター ジャム	午後おやつ		きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン 砂糖			
6土	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ	白米	人参 いら 胡瓜 大根 人参 ねぎ	20土	バナナ	スパゲティボリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ	
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵			午後おやつ		🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵					
8月	りんご	ふりかけご飯 魚天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 ハム	白米 てんぷら粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロccoli トマト コーン 白菜 胡瓜 トマト ねぎ	22月	パイナップル	豆腐そぼろカレー ブロccoliサラダ もずくスープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 もずく	白米 ブロccoli トマト コーン 長ネギ		
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	小麦粉 油 砂糖 ココア	午後おやつ		セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 油 砂糖 ケーキMIX			
9火	🌸🌸🌸🌸🌸 お弁当会 🌸🌸🌸🌸🌸						23火	オレンジ	パン 春キャベツシチュー トマトサラダ ポイルウインナー	パン 鶏肉 牛乳 ウインナー	パン じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン
	午後おやつ	🌸🌸🌸🌸🌸 お楽しみおやつ 🌸🌸🌸🌸🌸			午後おやつ	🌸🌸🌸🌸🌸 お楽しみおやつ 🌸🌸🌸🌸🌸						
10水	オレンジ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン Gピース トマト レタス 胡瓜 りんご 人参 ほうれん草	24水	バナナ	玄米ご飯 サバのから揚げ 肉じゃが 白菜のみそ汁	玄米 サバ 豚肉 かニ棒	白米 玄米 トマト じゃが芋 しらたき 白菜 ねぎ		
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	午後おやつ		ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 黒糖 砂糖			
11木	りんご	ごはん 白身魚のパン粉焼き 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 ハム 卵	白米 ふりかけ マヨネーズ パン粉	トマト 白菜 胡瓜 トマト 玉ねぎ ねぎ	25木	りんご	納豆ご飯 豚肉とブロccoli炒め もずく酢 大根のみそ汁	納豆 豚肉 卵 もずく	白米 ブロccoli 胡瓜 しめじ 大根 ねぎ		
	午後おやつ	サターアングダーギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 油 小麦粉 BP	午後おやつ		ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖			
12金	パイナップル	もちきびご飯 豚肉の味噌漬焼 南瓜サラダ アーサのすまし汁	豚肉 卵 チーズ	白米 もちきび マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 南瓜 レーズン えのき茸 ねぎ	26金	パイナップル	ごはん チキンのカレー風味焼き スパサラダ ワカメのすまし汁	納豆 鶏肉 ワカメ	白米 トマト サラサマ マヨネーズ 胡瓜 人参 みかん缶 玉ねぎ		
	午後おやつ	ラスク 牛乳	牛乳	パン パター 砂糖	午後おやつ		チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 油 砂糖			
13土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 人参 ほうれん草	27土	バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 人参 ねぎ		
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵			午後おやつ		🎵🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵🎵					
※ 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(月)昭和の日でお休みです。						30火	オレンジ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ	
							午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX		



# 4月 離乳食 献立表



令和6年

つぼみっ子保育園

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	果物	おやつ (8か月頃から)	※
		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)		
1	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト オニオンスープ	中期 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ オニオンスープ	後期 軟飯 ササミの野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	野菜おじや じゃが芋スープ	※ 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。
2	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草スープ	中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 すまし汁	後期 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 すまし汁	りんご果汁 煮りんご	南瓜おじや ほうれん草スープ	
3	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ	中期 全粥 鮭と野菜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 大根スープ	後期 軟飯 鮭の野菜煮 トマトサラダ 大根スープ	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや 野菜スープ	
4	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草スープ	中期 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 ささみと野菜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁 煮りんご	おじや 南瓜スープ	
5	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ	中期 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根のみそ汁	後期 軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	人参おじや さつま芋スープ	
6	土	初期 つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ	中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根スープ	後期 軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 大根スープ	りんご果汁 煮りんご	お楽しみ おやつ	
8	月	初期 つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ すましスープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	おじや 白菜スープ	
9	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚と野菜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ	
10	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト さつま芋とりんごのペースト ほうれん草スープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋とりんごのつぶし煮 ほうれん草スープ	後期 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋とりんごの煮物 ほうれん草スープ	バナナ果汁 バナナ	鮭おじや 南瓜スープ	
11	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ すましスープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁	りんご果汁 煮りんご	豆腐おじや じゃが芋スープ	
12	金	初期 つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ じゃが芋スープ	中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ じゃが芋スープ	後期 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ	バナナ果汁 バナナ	おじや 南瓜スープ	
13	土	初期 つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ ほうれん草スープ	中期 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトマッシュ ほうれん草のみそ汁	後期 軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトマッシュ ほうれん草のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	お楽しみ おやつ	
15	月	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすましスープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶし和え 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 白菜の和え物 豆腐のみそ汁	りんご果汁 煮りんご	人参おじや 白菜スープ	
16	火	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ソーメン汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや オニオンスープ	
17	水	初期 つぶし粥 野菜ペースト 大根あえマッシュ すましスープ	中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ つぶしうどん汁	後期 軟飯 ササミの軟らか煮 大根の和え物 うどん汁	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 南瓜スープ	
18	木	初期 つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ キャベツスープ	中期 全粥 野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁	後期 軟飯 野菜の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	りんご果汁 煮りんご	トマトおじや 豆腐のすまし汁	
19	金	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐と野菜のすり流し 大根スープ	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 大根のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 大根のみそ汁	みかん缶果汁 ヨーグルトあえ	きなこパン粥	
20	土	初期 つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ	中期 全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ	後期 軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	お楽しみ おやつ	
22	月	初期 つぶし粥 豆腐のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	中期 全粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ	後期 軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ	りんご果汁 煮りんご	トマトおじや 豆腐のすまし汁	
23	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト ポテトペースト オニオンスープ	中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ	後期 軟飯 ささみの野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	野菜パンケーキ	
24	水	初期 つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋マッシュ 白菜スープ	中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁	後期 軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	じゃが芋とバナナのおやき	
25	木	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根つぶしサラダ 豆腐のみそ汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 大根サラダ 豆腐のみそ汁	りんご果汁 煮りんご	さつま芋おじや 大根スープ	
26	金	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	中期 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ すまし汁	後期 軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ すまし汁	りんご果汁 煮りんご	トマト粥 南瓜スープ	
27	土	初期 つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁	中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	後期 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	お楽しみ おやつ	
30	火	初期 つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ キャベツスープ	中期 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁	後期 軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	ササミおじや ほうれん草スープ	

※ 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。  
 ※ 4月29日(月)は昭和の日でお休みです。