

4 月 予 定 献 立 表

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	パン いらっしゃいませシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ミルク 紅白カルカン	パン じゃが芋 小麦粉 ケチャップ バター カルカン	鶏肉 ウインナー ベーコン 生クリーム ミルク	南瓜 玉葱 ブロッコリー コーン マッシュルーム オレンジ	フルーツ
2	木	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク ミックスサンド	米 あわ 塩 マヨネーズ 猪むどうち用みそ パン	豚肉 チーズ カシイティラ 卵 豚骨 かつお節 ミルク	小松菜 人参 たけのこ しいたけ ひじき レタス こんにゃく りんご	フルーツ
3	金	ご飯 牛肉の三食巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ 巻き麩 塩 みそ さつま芋 ごま 砂糖 醤油	豚肉 チーズ 豆腐 いりこ 煮干し ミルク	キャベツ 南瓜 人参 玉葱 ネギ チンゲン いんげん りんご	フルーツ
4	土	うどん ゆでたまご フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 調理パン	卵 油揚げ かつお節 ミルク	ネギ わかめ パナナ	フルーツ
6	月	ごはん 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 マカロニ じゃが芋 小麦粉 コーンフレーク マヨネーズ バター	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	長ネギ 人参 きゅうり 南瓜 レタス パセリ パナナ オレンジ	フルーツ
7	火	鶏カレー フルーツヨーグルト	ミルク いちご大福	米 じゃが芋 カレールウ 塩 醤油 白玉粉 かたくり粉 砂糖	鶏肉 ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 ネギ にんにく いちご	フルーツ
8	水	スパゲティミートソース ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース ペースト 米 塩 醤油 オリーブ油 マヨネーズ	鮭 牛肉 粉チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	冬瓜 玉葱 人参 にんにく ピーマン ブロッコリー 焼きのり オレンジ	フルーツ
9	木	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 春雨 あわ 酢 砂糖 はちみつ ミロ H・M ごま油	卵 ハム 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 長ネギ パプリカ パセリ ブロッコリー えのき コーン パイン	フルーツ
10	金	納豆ご飯 レバーのごまがらめ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ かたくり粉 じゃが芋 H・M ケチャップ 砂糖 醤油 バター	レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ ミルク 納豆	人参 きゅうり レタス ネギ もずく りんご オレンジ	フルーツ
11	土	三色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 菜種油 調理パン	豚肉 卵 豆腐 ミルク	からし菜 アーサ 生姜 りんご	フルーツ
13	月	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え ミルク フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ みそ かたくり粉 H・M ケチャップ 菜種油	豆腐 ウインナー 豚肉 卵 煮干し ミルク	大根 白菜 きゅうり 玉葱 ネギ しめじ グリンピース 山海ぶし オレンジ	フルーツ
14	火	あわご飯 グルコンフライタルタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 みそ さつま芋 オリーブ油 菜種油	グルコン 豆腐 卵 煮干し ミルク	キャベツ チンゲン 人参 玉葱 アスパラ ピーマン りんご	フルーツ
15	水	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク みそおにぎり	パン マカロニ みそ 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 塩 バター	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 セロリー 人参 水菜 ネギ トマト きゅうり わかめ コーン グレープフルーツ	フルーツ
16	木	あわご飯 ラフテー ウカライリチー アーサ汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ 芋くず 粉黒糖 砂糖 醤油 塩 菜種油	豚肉 おから かつお節 豆腐 ツナ きな粉 ミルク	人参 もやし ネギ 小松菜 アーサ しいたけ オレンジ	フルーツ
17	金	もずく丼 からし菜の白和え すまし汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 三温糖 醤油 かたくり粉 みそ お好み焼き粉	卵 豚肉 豆腐 油揚げ ミルク	もずく からし菜 パプリカ ピーマン キャベツ 人参 ネギ 青のり パイン	フルーツ
18	土	チャーハン フルーツ	ミルク 調理パン	米	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 ピーマン にんにく パナナ	
20	月	ハヤシライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク パナナケーキ	米 じゃが芋 デミグラスソース 塩 醤油 マヨネーズ バター	豚肉 絹ごし豆腐 卵 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 トマト きゅうり しめじ わかめ コーン パナナ りんご	フルーツ
21	火	あわご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク 紅芋の春巻き	米 あわ 小麦粉 砂糖 醤油 みそ 紅芋 春巻き皮 ごま油	白身魚 卵 チーズ 豚肉 豆腐 鶏ガラ ミルク	白菜 長ネギ ピーマン 人参 えのき 小松菜 しいたけ レーズン オレンジ	フルーツ
22	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 酢 砂糖	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつお節 ミルク	人参 ネギ 小松菜 えのき 塩こんぶ ニラ きゅうり みかん缶 りんご	フルーツ
23	木	弁当会	ミルク サーターアンダギー	小麦粉 砂糖 サラダ油 菜種油	卵 ミルク		フルーツ
24	金	誕生会	ミルク バースデーケーキ	米 パン粉 三温糖 塩 マカロニ じゃが芋 ケーキ 砂糖 バター オリーブ油	合挽肉 卵 ベーコン 鶏ガラ ミルク	レタス トマト グリンピース 人参 きゅうり 長ネギ パイン ぶどう	フルーツ
25	土	キャベツのカレー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 カレールウ かたくり粉 食パン いちごジャム 菜種油	豚肉 卵 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 わかめ りんご	フルーツ
27	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク さつまいもの揚げ団子	米 あわ じゃが芋 塩 醤油 みそ さつま芋 白玉粉 菜種油	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク	小松菜 グリンピース 人参 玉葱 しいたけ こんにゃく パセリ オレンジ	フルーツ
28	火	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ピスケット オレンジゼリー	米 あわ 酢 砂糖 醤油 ケチャップ 春巻き皮 ピスケット ごま油	鶏肉 チーズ 鶏ガラ ミルク	水菜 セロリー ピーマン たけのこ エリンギ 生姜 アガー オレンジ パイン	フルーツ
30	木	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切り干し大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパナナムフィン	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H・M 三温糖 オリーブ油 菜種油	卵 おから チキアギ 豚肉 ミルク	いんげん もやし 人参 G・P 切干大根 昆布 ひじき りんご パナナ	フルーツ

ご 入 園 ご 進 級 お め で と う ご ざ い ま す 。

園児のみなさんが安心して健康で楽しい保育園 生活が出来ますように、美味しい給食づくりをしています。

- (1) 食事の前には手を洗いましょう。
- (2) 姿勢よく『いただきます』とごあいさつ。
- (3) 何でも食べましょう。
- (4) ご飯、お汁、おかず、と代わる代わる食べましょう。
- (5) 感謝の気持ちを持って『ごちそうさま』も忘れずに。

5つの約束を守って、さあ 心も身体もたくましく大きくなろうね。

4 月 離乳食 予定献立表 (期)

日	曜 日	後 期 (かみかみ)	中 期 (もぐもぐ)	前 期 (ごっくん)	お や つ
					中 期 後 期
1	水	鶏と野菜たっぷりのクリームスープ 煮南瓜 ブロッコリーのソテー	みじん鶏と野菜のクリームスープ 南瓜の軟らか煮 ブロッコリーのみじん煮	魚のすりつぶしマッシュポテトスープ ブロッコリーのすりつぶし 南瓜のマッシュ	コーンのミルク煮 フルーツ コーン入り軟らかヒラヤーチー フルーツ
2	木	たけのこ人参入り豚汁 ニラの卵とじ 小松菜の豆腐和え	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	魚のすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮 たけのこのおろし煮	パンのチーズ煮 プチチーズトースト
3	金	牛肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー ネギと麩のみそ汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー 麩のみそ汁	人参とチーズのどろどろ煮 インゲンのマッシュ キャベツのどろどろ煮 おろし煮の清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
4	土	煮込みうどん ゆでたまご	軟らか煮込みうどん	軟らかどろどろうどん	白すり入り人参粥 白すり入り人参おじや
6	月	魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚のバター炒め煮 みじんきゅうり マカロニと人参のサラダ パンプキンスープ	魚のどろどろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンプキンスープ	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
7	火	鶏肉じゃが風味 きざみフルーツサラダ みじんわかめとネギと卵のスープ	鶏肉とみじん野菜のぼってり煮 みじんフルーツサラダ 卵黄のスープ	魚と玉葱のすりつぶし煮 ヨーグルト グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
8	水	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ	みじんスパゲティのミートソースとどろどろ煮 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ ブロッコリーのマッシュ 冬瓜のスープ	みじん ニラ入り鮭粥 ニラ入り鮭粥
9	木	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	実なし よれよれ茶碗蒸しのブロッコリーあんかけ 小松菜とおろし人参の煮物 コーンスープ	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン
10	金	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹き芋 きゅうり・トマトの茹で添え	鶏のみじん煮 マッシュポテト 茹できゅうり・トマトのみじん添え スープ	魚のペースト トマトのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	絹ごしのオレンジソースかけ ふっくら豆腐スコーンオレンジソース
11	土	三色粥(豚肉、卵、からし菜)	二色粥(卵黄、からし菜)	人参のつぶし粥	アガラサーのミルクかけ アガラサーのきざみ
13	月	大根のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか大根のそぼろ煮 人参の白和え みそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 大根ペースト 玉葱のどろどろ煮 みそ汁	ホットケーキのミルクかけ プチ ホットケーキ
14	火	白身魚のフィンガーフライ ポイル人参 キャベツとピーマンのソテー 清し汁	白身魚のほぐし炒め ポイル人参みじん煮 キャベツとピーマンみじん煮 豆腐とチンゲン清し汁	白身魚のくず煮 キャベツのどろどろ煮 ピーマンペースト 人参のマッシュ 清し汁	きざみ芋 軟らか焼き芋
15	水	鶏のクリーム煮 トマトサラダ 野菜スープ	みじん切り鶏のクリーム煮 トマトサラダ みじん野菜スープ	魚のすりつぶし煮 スープ トマトペースト レタスのみじん煮つぶし	納豆入りぼってり粥 納豆入り粥
16	木	うす口軟らかきざみラフテー 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 豆腐とネギの清し汁	うす口軟らかみじん鶏肉 人参ともやしのみじん煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁	うす口すりつぶし魚 人参ともやしのどろどろ煮 小松菜のうらごし 清し汁	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっかりとクジムチ
17	金	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) からし菜の白和え 卵入り清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) からし菜の煮浸し 卵黄入り清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 からし菜のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし	みじんキャベツと卵黄スクランブル ふっくらお好み焼き
18	土	きざみリゾット 人参とネギのスープ	みじんリゾット 人参のスープ	どろどろリゾット 人参ペーストスープ	
20	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト スープ	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
21	火	白身魚のピカタ しいたけ抜きマーボ白菜 小松菜のスープ	白身魚のほぐし煮 小松菜のスープ みじん野菜の豆腐あんかけ	魚のすりつぶし煮 白菜と人参のどろどろ煮 ピーマンペースト 小松菜のスープ	紅芋のマッシュ 紅芋の茶巾
22	水	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	鶏肉の野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ぼってり雑炊 茹できゅうりのみじん切り おじや 茹できゅうりのきざみ
23	木	弁当会	南瓜とパプリカ、もやしのぼってり煮 人参と鶏の軟らか煮 麩のすまし汁	チーズと人参のすりつぶし煮 うらごしトマト ブロッコリーのマッシュ グリーンピーススープ	みじんチーズ フルーツ スティックチーズ フルーツ
24	金	誕生会	誕生会	誕生会	スポンジケーキのミルクかけ スポンジケーキのミルクのせ
25	土	魚とキャベツと玉葱と人参の雑炊 卵の清し汁	ほぐし魚とキャベツと玉葱と人参のぼってり粥 清し汁	魚のどろどろ煮と玉葱と人参のすりつぶし煮粥 キャベツの清し汁	おろし人参入りパンのミルク煮 プチジャム(少々)サンド
27	月	鶏のヨーグルト焼き こんにゃく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにゃく抜きみじんじゃが芋	魚のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮
28	火	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ焼き 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	しっかりときざみバナナマフィン しっかりとプチバナナマフィン
30	木	卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆腐スープ みじんインゲンと人参とグリーンピースのくず煮	卵豆腐 鶏肉ともやしのスープ みじん人参とグリーンピースのぼってり煮	よれよれ茶碗蒸し もやしスープ グリーンピースと人参のどろどろ煮	卵ポーロ フルーツ マンナ フルーツ

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

ご入園 おめでとうございます。

園児のみなさんが安心して健康で楽しい保育園生活が出来ますように、美味しい給食作りをしています。

乳児期は急速な成長のために、ミルクだけでは必要な栄養素が不足します。

ミルク以外の食べ物から栄養がとれるように練習するのが 離乳食です。

乳児の成長に合わせてしっかり噛める子に ゆっくり進めたいと思います。