

令和3年 4月予定献立表

ガジマル保育園

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	木	ご飯 いらっしやいませシチュー 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	米 じゃが芋 小麦粉 カルカン ケチャップ バター	鶏肉 ウインナー 生クリーム ミルク	ブロッコリー 南瓜 アスパラ マッシュルーム コーン オレンジ	フルーツ	
2	金	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 クジムチ	米 あわ イナムドチ用みそ 芋くず 砂糖 塩	豚肉 カンティイラかまぼこ かつお 卵 きなこ ミルク	小松菜 人参 きゅうり なら ひじき しいたけ たけのこ こんにゃく りんご	フルーツ	
3	土	冬瓜のそぼろ丼 フルーツ	ミルク きりんパン	米 醤油 菜種油 パン	豚肉 卵 ミルク	冬瓜 玉葱 人参 グリンピース オレンジ	フルーツ	
5	月	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 米 トマトソース 醤油 オリーブ油	合挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 鮭 卵 ミルク	ブロッコリー ピーマン 玉葱 人参 冬瓜 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ	
6	火	あわご飯 魚の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 さつま芋 みそ オリーブ油 マヨネーズ	グルクン 豆腐 卵 煮干し ミルク	春キャベツ 春玉葱 人参 ピーマン チンゲン アスパラ りんご	フルーツ	
7	水	チキンカレー フルーツヨーグルト	麦茶 プリン	米 じゃが芋 カレールウ 醤油 砂糖	鶏肉 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく パナナ みかん 黄桃	フルーツ	
8	木	あわご飯 野菜オムレツあんかけ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ 春雨 酢 砂糖 コーンフレーク ごま油	卵 ハム 鶏ガラ ミルク	小松菜 長ネギ ブロッコリー 人参 えのき茸 パプリカ きゅうり パイン	フルーツ	
9	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	米 あわ 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース 菜種油	白す干し 豚肉 チキアギ 豆腐 うす揚げ 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ アガー 昆布 こんにゃく りんご	フルーツ	
10	土	焼きそば フルーツ	ミルク 芋パン	焼きそば麺 焼きそばソース パン	豚肉 ミルク	人参 玉葱 キャベツ ピーマン パナナ	フルーツ	
12	月	ハヤシライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース じゃが芋 小麦粉 ケチャップ 砂糖 マヨネーズ	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 チンゲン パプリカ しめじ茸 きゅうり コーン パナナ りんご	フルーツ	
13	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 米 みそ ごま 酢 砂糖 バター	ツナ チーズ ハム 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 コーン 人参 きゅうり ネギ ごぼう 焼きのり トマト オレンジ	フルーツ	
14	水	弁当会	ミルク 三月御菓子	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター 菜種油	卵 ミルク		フルーツ	
15	木	三月御重 アーサ汁	ミルク アガラサー	米 砂糖 塩 醤油 オレンジジュース ごま 強力粉 黒糖 菜種油	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ きな粉 ミルク	人参 小松菜 アガー アオサ 焼きのり	フルーツ	
16	金	もずく丼 小松菜の白和え 清し汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 三温糖 醤油 食パン 菜種油	豆腐 豚肉 卵 生クリーム ミルク	小松菜 ピーマン パプリカ えのき茸 人参 ネギ パイン	フルーツ	
17	土	親子遠足						
19	月	納豆ご飯 デリシヤス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 醤油 マーメイド さつま芋 みそ ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 煮干し 納豆 ミルク	春キャベツ 新玉葱 ピーマン 小松菜 アスパラ りんご	フルーツ	
20	火	ご飯 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	ミルク マフィン	米 小麦粉 マカロニ 塩 H.M ミロ バター マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス パセリ オレンジ	フルーツ	
21	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚肉 豚骨 かつお ミルク	小松菜 人参 ネギ ひじき えのき茸 なら りんご	フルーツ	
22	木	あわご飯 おからクロック びじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 小麦粉 パン粉 食パン いちごジャム 菜種油	おから レバー 合挽肉 卵 油揚げ 煮干し ミルク	ハンダマ チンゲン もやし ひじき 人参 ニラ オレンジ	フルーツ	
23	金	誕生会	ミルク パースデーケーキ	米 パン粉 三温糖 塩 フライドポテト パースデーケーキ バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ベーコン 生クリーム ミルク	人参 レタス きゅうり トマト グリンピース 長ネギ パイン	フルーツ	
24	土	キャベツと挽肉のカレー丼 フルーツ	ミルク フルーツゼリー	米 醤油 カレー粉 かたくり粉 菜種油	白身魚 卵 煮干し ミルク	春キャベツ 春玉葱 人参 りんご ゼリー	フルーツ	
26	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 みそ H.M マヨネーズ	豚肉 豆腐 ウインナー 卵 煮干し チーズ ミルク	冬瓜 人参 玉葱 G.P きゅうり 白菜 ネギ 山海ぶし オレンジ	フルーツ	
27	火	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ペイクドポテト	米 あわ 醤油 砂糖 みそ じゃが芋 ミロ 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク	人参 グリンピース もやし インゲン アオサ 切干大根 昆布 パイン	フルーツ	
28	水	あわご飯 白身魚のから揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク さつまいもの揚げ団子	米 あわ 小麦粉 白玉粉 さつま芋 みそ 塩 オリーブ油	白身魚 豆腐 煮干し ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ なら オレンジ りんご	フルーツ	
30	金	あわご飯 レバー竜田揚げ 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 砂糖 醤油 じゃが芋 H.M かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく 生姜 りんご オレンジ	フルーツ	

管理栄養士 岸本弘子

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

令和3年4月 離乳食予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	後期(かみかみ)	中期(もぐもぐ)	おやつ
				中期 後期
1	木	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	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	金	たけのこ人参入り豚汁 ニラの卵とじ みじんわかめとネギと卵のスープ	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	パンのチーズ煮 プチチーズトースト
3	土	きざみりゾット 人参とネギのスープ	みじんりゾット 人参とネギのスープ	きゅうり・トマト・ツナのパン粥 プチサンド
5	月	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ろとろ煮 ポイルブロッコリー 冬瓜と卵黄のスープ	みじんバナナヨーグルト きざみバナナヨーグルト
6	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	きざみ芋 軟らか焼き芋
7	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ろとろ煮 ポイルブロッコリー 冬瓜と卵黄のスープ	みじんニラ入り鮭粥 ニラ入り鮭粥
8	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	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン
9	金	豆腐の両面焼き 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	豆腐のチョット両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	卵ポーロ フルーツ マンナ フルーツ
10	土	冬瓜と野菜のそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	冬瓜と野菜のみじんそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	アガラサーのきざみ プチふっくらアガラサー
12	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	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
13	火	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り) みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
14	水	うす口軟らかきざみラフテー 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のおひたし 豆腐とネギの清し汁	うす口軟らかみじんラフテー 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	ポイル豆腐のトマトソースかけ バター砂糖控えめ三月菓子
15	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ラフテー 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	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっとりクジムチ
16	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	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク
17	土	親子遠足		
19	月	鶏オレンジ煮 キャベツとピーマンのソテー 茹人参スティック 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のぼってりオレンジ煮 キャベツとピーマンみじん煮 茹人参軟らかスティック 豆腐と小松菜の清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋
20	火	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 みじんきゅうり マカロニと人参の卵黄サラダ パンプキンスープ	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
21	水	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と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	ぼってり雑炊 茹きゅうりのみじん切り おじや 茹きゅうりのきざみ
22	木	じゃが芋のスティックコロッケ 麩とネギの清し汁 チラガーとこんにやく抜きひじきの軟らか煮	じゃが芋とパプリカ、もやしのぼってり煮 人参とレバーの軟らか煮 麩とネギの清し汁	パンのミルク煮 プチジャムサンド(ジャムは少々)
23	金	煮込みハンバーグ 人参グラッセ きざみトマト グリンピーススープ きゅうりの茹	ひき肉と野菜のくず煮 人参の軟らかグラッセ みじんトマト グリンピーススープ みじんきゅうり	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
24	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 卵黄の清し汁	ぷるぷる卵黄トースト プチフレンチトースト
26	月	南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	ホットケーキのミルクかけ プチ ホットケーキ
27	火	卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆乳スープ みじんインゲンと人参とグリンピースのくず煮	卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆乳スープ みじん人参とグリンピースのぼってり煮	マッシュポテト バター少なめバイクドポテト
28	水	煮魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	ほぐし魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子
30	金	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・トマトの茹添え 人参スープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え 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

☆ 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。

管理栄養士 岸本弘子

ご入園 おめでとうございます。