



令和4年4月の予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼食	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をとのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)
1	金	ごはん、シチュー、茹でウインナー ブロッコリーのサラダ フルーツ	カルカン ミルク	鶏むね、牛乳、生クリーム、 ウインナー	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、 アスパラ、ブロッコリー、オクラ、きゅうり、 りんご
2	土	冬瓜のそぼろ煮并 フルーツ	調理パン ミルク	豚ひき肉	米、片栗粉	とうがん、たまねぎ、にんじん、グリーン ピース バナナ
4	月	あわごはん、オムレツ野菜あん 春雨サラダ、コーンスープ フルーツ	ぶどうゼリー ビスケット ミルク	卵、ハム	米、あわ、片栗粉、はるさ め、三温糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えの き、黄ピーマン、こまつな、きゅうり、ク リームコーン缶、パイン
5	火	あわごはん、白身魚のタルタルソース、 野菜炒め煮、みそ汁、フルーツ	焼き芋 ミルク	白身魚、卵、沖縄豆腐	米、あわ、小麦粉、パン 粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン 、アスパラ、チンゲンサイ、オレンジ
6	水	スパゲティミートソース ミモザサラダ、冬瓜スープ フルーツ	おにぎり 麦茶	豚ひき肉、粉チーズ、卵	スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、 ブロッコリー、とうがん、にら、りんご
7	木	カレー フルーツヨーグルト	アガラサー ミルク	鶏肉もも 皮なし、ヨーグル ト、卵	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご、 バナナ、みかん缶、もも缶白、カットわか め、長ネギ
8	金	あわごはん、いなむどうち 人参しりしり、ウサチ小(グワー) フルーツ	マフィン ミルク	豚肉、カステラかまぼこ、 卵	米、あわ、こんにゃく、三 温糖	乾しいたけ、たけのこ、だいこん、にんじ ん、ほしひじき、にら、こまつな、きゅう り、レモン汁、りんご
9	土	もずく并 フルーツ	調理パン ミルク	豚ひき肉	米、三温糖、片栗粉	もずく、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、 バナナ
11	月	ハヤシライス、ポテトサラダ フルーツ	バナナケーキ ミルク	牛肉、卵	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、 にんじん、スイートコーン、チンゲンサイ、 黄ピーマン、りんご
12	火	あわごはん、レバーの竜田揚げ キャロットサラダ、もずくスープ フルーツ	豆腐のスコーン ミルク	レバー	米、あわ、三温糖、片栗粉 、じゃがいも、いりごま	にんじん、きゅうり、りんご、もずく、 たまねぎ、こねぎ、パイン
13	水	あわごはん、デリシャス鶏 キャベツ炒め、みそ汁 フルーツ	大学芋 ミルク	鶏もも、沖縄豆腐	米、あわ、三温糖	マーマレード、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、アスパラ、こまつな、り んご
14	木	パン、魚と野菜のホワイトシチュー 小松菜のサラダ フルーツ	おにぎり 麦茶	白身魚、牛乳	ロールパン、じゃがいも、 小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こま つな、りんご、オレンジ
15	金	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ、みそ汁 フルーツ	シュガーラスク ミルク	豚肉、さつま揚げ、油揚げ 、沖縄豆腐	米、あわ、こんにゃく、三 温糖	こんぶ、かぼちゃ、もやし、長ネギ、りん ご
16	土	親子遠足				
18	月	弁当会(くじらぐみ浜下り)	三月御菓子 (ドーナツ棒) ミルク			
19	火	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ、かぼちゃのスープ フルーツ	調理パン ミルク	白身魚、卵、牛乳、生ク リーム	米、あわ、小麦粉、マカロ ニスパゲッティ	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ 、オレンジ
20	水	沖縄そば、小松菜の白和え フルーツ	ジュシーおにぎり 麦茶	豚(三枚肉)、沖縄かまぼこ 、沖縄豆腐	沖縄そば、グラニュー糖	こねぎ、こまつな、にんじん、えのき、り んご
21	木	グファン(ごはん)、ラフテー ウカライリチー、アーサ汁 ナイムン(果物)	コーンフレーク ミルク	豚(三枚肉)、おから生、ツ ナ油漬缶、絹ごし豆腐	米、あわ、グラニュー糖	こまつな、にんじん、もやし、生しいたけ 、長ネギ、あおさ、オレンジ
22	金	ライス、ハンバーグ、フライドポテト、 サラダ、グリーンピーススープ、フ ルーツ	バースデーケーキ ミルク	豚ひき肉、卵、ベーコン	米、パン粉、ポテト、ケ ーキ	たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、 トマト グリーンピース、長ネギ、パイン
23	土	鶏并 フルーツ	調理パン ミルク	鶏もも	米、三温糖	たまねぎ、たけのこ、にんじん、乾しい たけ、バナナ
25	月	あわごはん、魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー、みそ汁 フルーツ	チンビン ミルク	白身魚、沖縄豆腐	米、あわ、小麦粉	マーマレード、にんじん、もやし、黄ピー マン、にら、だいこん、エリンギ、りんご
26	火	パン、ポテトグラタン ごぼうサラダ、野菜スープ フルーツ	おにぎり 麦茶	ツナ油漬缶、牛乳、とける チーズ、ハム	ロールパン、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、いりごま	スイートコーン、ごぼう、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、こまつな、オレンジ
27	水	やしそば、中華スープ フルーツ	おにぎり 麦茶	豚肉、絹ごし豆腐、卵	蒸し中華めん、片栗粉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン 、長ネギ、チンゲンサイ、りんご
28	木	あわごはん、大根のそぼろ煮 山海和え、みそ汁 フルーツ	アメリカンドック ミルク	豚ひき肉、沖縄豆腐	米、あわ、三温糖、片栗粉	だいこん、たまねぎ、グリーンピース、きゅ うり、はくさい、梅びしお、こねぎ、にん じん、オレンジ
30	土	二色并 フルーツ	調理パン ミルク	豚ひき肉	米、グラニュー糖	こまつな、あおさ、たまねぎ、バナナ

作成:管理栄養士 幸正 直子

ご入園 ご進級 おめでとうございます

「いただきます」という言葉には、「感謝する」という意味が含まれています。
 食材になった命への感謝。農家さんへの感謝。運んでくれた人への感謝。そして、調理してくれた人への感謝。
 関わってくれた全ての人へ、今日も感謝の気持ちを込めて元気にあいさつしましょう！



令和4年4月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
1日(金) 午前 おやつ	入園式					
2日(土) 午前 おやつ	豆腐 冬瓜 グリーンピース	豆腐と野菜煮 冬瓜煮	絹ごし豆腐、にんじん、グリーンピース とうがん	冬瓜のそぼろ煮 野菜の白和え	とうがん、豚ひき肉 にんじん、カットわかめ、絹ごし豆腐	
4日(月) 午前 おやつ	黄身 コーン ブロッコリー	野菜の卵とじ 野菜のクタクタ煮 コーン煮	こまつな、卵 黄ピーマン、にんじん、きゅうり スイートコーン、ブロッコリー	小松菜オムレツ スティック野菜 コーンスープ	卵、牛乳、こまつな、粉チーズ きゅうり スイートコーン	
5日(火) 午前 おやつ	豆腐 だいこん にんじん	魚と野菜のスープ 野菜のクタクタ煮	しらす、だいこん、アスパラ にんじん、キャベツ	しらすと野菜煮 スティック野菜 野菜のスープ	しらす、絹ごし豆腐、だいこん、アスパラ にんじん キャベツ、たまねぎ	
6日(水) 午前 おやつ	白身魚 ブロッコリー 冬瓜	スパゲティトマト煮 野菜と麩のクタクタ煮 冬瓜煮	スパゲティ、ブロッコリー、トマト にんじん、たまねぎ、焼きか とうがん	スパゲティ ブロッコリーミモザ 冬瓜スープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト ブロッコリー、卵黄 とうがん	
7日(木) 午前 おやつ	じゃがいも たまねぎ ヨーグルト	鶏じゃが煮 フルーツヨーグルト	鶏もも、じゃがいも、たまねぎ ヨーグルト、バナナ	鶏じゃが煮 フルーツヨーグルト スープ	鶏もも、じゃがいも、たまねぎ ヨーグルト、バナナ カットわかめ、長ネギ	
8日(金) 午前 おやつ	お麩 にんじん だいこん	にんじんの卵とじ お麩と野菜のクタクタ煮	卵、にんじん 焼きか、きゅうり、だいこん	豚汁風 ひじきの卵とじ スティック野菜	豚肉、にんじん、じゃがいも、だいこん 卵、ほしひじき、にら きゅうり	
9日(土) 午前 おやつ	豆腐 こまつな じゃがいも	豆腐と野菜煮 野菜のクタクタ煮	絹ごし豆腐、こまつな 赤ピーマン、じゃがいも	もずく粥 野菜の白和え スティック野菜	全かゆ、もずく、豚ひき肉、卵、ピーマン 絹ごし豆腐、こまつな ピーマン	
11日(月) 午前 おやつ	白身魚 トマト きゅうり	トマトのおかか煮 コーンマッシュ	トマト、たまねぎ、かつお節 じゃがいも、スイートコーン	牛肉のトマト煮 スティック野菜 野菜のスープ	牛肉、チンゲンサイ、トマト じゃがいも 黄ピーマン、にんじん、たまねぎ	
12日(火) 午前 おやつ	レバー じゃがいも きゅうり	レバーじゃが煮 野菜のクタクタ煮	レバー、じゃがいも きゅうり、にんじん	レバー入りポテサラ スティック野菜 もずくスープ	レバー、じゃがいも、にんじん、ヨーグルト きゅうり もずく、こねぎ	
13日(水) 午前 おやつ	豆腐 キャベツ にんじん	鶏の軟らか煮 野菜のクタクタ煮	鶏ささ身、キャベツ、マーマレード にんじん、アスパラ	鶏の軟らか煮 スティック野菜 野菜のスープ	鶏ささ身、マーマレード にんじん こまつな、キャベツ、アスパラ	
14日(木) 午前 おやつ	白身魚 ブロッコリー じゃがいも	白身魚と野菜煮 マッシュポテト	白身魚、こまつな、にんじん じゃがいも、ブロッコリー	魚と野菜ミルク煮 スティック野菜 マッシュポテト	白身魚、こまつな、たまねぎ、牛乳 にんじん じゃがいも、ブロッコリー	
15日(金) 午前 おやつ	しらす かぼちゃ おくら	しらすのマッシュ オクラとお麩煮	しらす、かぼちゃ オクラ、焼きか	豆腐ステーキネギタレ 豚肉かぼちゃ煮 野菜のスープ	沖縄豆腐、長ネギ 豚肉、かぼちゃ、たまねぎ ちやし	
16日(土) 午前 おやつ	親子遠足					
18日(月) 午前 おやつ	弁当会					
19日(火) 午前 おやつ	おしや 白身魚 きゅうり かぼちゃ	おしや 白身魚のトマトスープ きゅうりのおろし煮	にんじん、じゃがいも 白身魚、トマト きゅうり	おしや 白身魚のトマトスープ スティック野菜 かぼちゃ煮	にんじん、じゃがいも 白身魚、たまねぎ、にんじん、トマト きゅうり かぼちゃ、たまねぎ	
20日(水) 午前 おやつ	おしや 白身魚 こまつな たまねぎ	おしや くたくたそば 野菜の白和え	にんじん、じゃがいも 沖繩そば、キャベツ にんじん、たまねぎ、絹ごし豆腐	おしや くたくたそば 野菜の白和え	にんじん、じゃがいも 沖繩そば、豚肉、こまつな にんじん、たまねぎ、絹ごし豆腐	
21日(木) 午前 おやつ	お麩 トマト だいこん おしや	お麩 豆腐のトマト煮 野菜のクタクタ煮	絹ごし豆腐、トマト だいこん、キャベツ、ブロッコリー	おしや 肉団子のトマト煮 野菜の白和え 野菜のスープ	全かゆ、にんじん、じゃがいも 豚ひき肉、たまねぎ、トマト 絹ごし豆腐、にんじん、もやし カットわかめ、長ネギ にんじん、じゃがいも	
22日(金) 午前 おやつ	にんじん じゃがいも かぼちゃ おしや	おしや 根菜の軟らか煮 かつおだし	にんじん、じゃがいも、かぼちゃ かつお節	おしや 根菜の軟らか煮 かつおだし	にんじん、じゃがいも、かぼちゃ かつお節	
23日(土) 午前 おやつ	にんじん じゃがいも 小松菜 おしや	おしや 豚粥 野菜マッシュ かつおだし	にんじん、じゃがいも 五分かゆ、豚ひき肉、こまつな にんじん、じゃがいも かつお節	おしや 2食丼風 野菜のみそ風味煮 かつおだし	にんじん、じゃがいも 全かゆ、豚ひき肉、こまつな にんじん、たまねぎ、じゃがいも、みそ かつお節	
25日(月) 午前 おやつ	豆腐 大根 黄ピーマン おしや	おしや 豆腐とカラフル野菜煮 野菜のクタクタ煮	絹ごし豆腐、にんじん、黄ピーマン だいこん	おしや 豆腐ステーキの野菜あん スティック野菜 魚と大根のスープ	沖縄豆腐、にんじん、にら 黄ピーマン 白身魚、だいこん	
26日(火) 午前 おやつ	白身魚 小松菜 たまねぎ おしや	おしや ツナポテト 野菜のクタクタ煮	にんじん、じゃがいも ツナ水煮缶、じゃがいも ブロッコリー、スイートコーン	おしや ツナポテト マヨサラダ 野菜のスープ	にんじん、じゃがいも ツナ水煮缶、じゃがいも スイートコーン、ブロッコリー、マヨネーズ こまつな、にんじん	
27日(水) 午前 おやつ	豆腐 にんじん キャベツ おしや	おしや くたくたそば 野菜の白和え	にんじん、じゃがいも 中華めん、キャベツ にんじん、たまねぎ、絹ごし豆腐	おしや 焼きそば 野菜の白和え	にんじん、じゃがいも 中華めん、キャベツ チンゲンサイ、にんじん、絹ごし豆腐	
28日(木) 午前 おやつ	白身魚 白菜 大根 おしや	おしや 豆腐と野菜煮 大根煮	にんじん、じゃがいも 絹ごし豆腐、はくさい、きゅうり 大根	おしや 大根のそぼろ煮 白菜のおかか煮 野菜のスープ	にんじん、じゃがいも 大根、豚ひき肉、グリーンピース はくさい、かつお節 にんじん、キャベツ、こねぎ	
30日(土) 午前 おやつ	にんじん ほうれん草 じゃがいも おしや	おしや ほうれん草のペースト マッシュポテト かつおだし	にんじん、じゃがいも ほうれん草 じゃがいも、たまねぎ かつお節	おしや 3食丼風 マッシュポテト かつおだし	にんじん、じゃがいも 全かゆ、豚ひき肉、卵、ほうれん草 じゃがいも、たまねぎ かつお節	
31日(日) 午前 おやつ	おしや	おしや	にんじん、じゃがいも	おしや	にんじん、じゃがいも	

☆主食(お粥)、フルーツ、ミルクは紙面上、省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子