



# 令和4年4月の予定献立表

ガジマル保育園

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 麦茶	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	チャーハン、中華スープ フルーツ	調理パン ミルク	鶏むね、卵	米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、まいたけ、長ネギ、バナナ
4	月	カレー フルーツヨーグルト	コーンフレーク ミルク	鶏肉もも 皮なし、ヨーグルト	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
5	火	あわごはん、白身魚のタルタルソース、野菜の炒め煮、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 ミルク	豚ひき肉、牛ひき肉、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	あわごはん、オムレツあんかけ 春雨サラダ、コーンスープ フルーツ	オレンジゼリー ビスケット ミルク	卵、ロースハム	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
8	金	あわごはん、いなむどうち 人参しりしり、ウサチ小(グウー) 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	冬瓜のそぼろ煮 フルーツ	調理パン ミルク	豚ひき肉、卵	米、あわ	とうがん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、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	豚肉、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
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
13	水	<b>弁当会</b>		卵	小麦粉、三温糖	りんごジュース
14	木	パン、鶏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	鶏肉、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、クーパイリチー かぼちゃのじゃこがらめ、みそ汁 フルーツ	ミックスサンド 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	もずく丼 フルーツ	調理パン ミルク	卵、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
18	月	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
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	ジャムパン 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	<b>誕生会</b>		豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵、生クリーム	米、パン粉、三温糖、フライドポテト、パースデーケーキ、バター	人参、レタス、きゅうり、トマト、グリーンピース、長ネギ、パイ
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)	クジモチ ミルク	豚(三枚肉)、おから生、ツナ油漬缶、木綿豆腐	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、パイ缶
22	金	沖縄そば、小松菜の白和え フルーツ	ジュシーおにぎり ミルク	豚肩ロース、沖縄かまぼこ、絹ごし豆腐	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
23	土	親子丼 フルーツ	調理パン ミルク	鶏もも、卵	米、三温糖	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、乾しいたけ、ほしのり、えのき、こまつな、バナナ
25	月	あわごはん、魚のからあげ 豆腐チャンプルー、みそ汁 フルーツ	さつまいものきな粉 団子 ミルク	白身魚、沖縄豆腐	米、あわ、小麦粉、コーンスターチ	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、ロースハム	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 ミルク	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	鶏ひき肉、沖縄豆腐	米、あわ、三温糖、片栗粉	大根、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、梅ひしお、こねぎ、オレンジ
30	土	三色丼 フルーツ	調理パン ミルク	豚ひき肉、卵、木綿豆腐	米、グラニュー糖	ほうれんそう、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

ガジマル保育園

	初期(5~6か月)	中期(7~8か月)	後期(9~11か月)
	主な食材	主な食材	主な食材
1日(金) 午前 おやつ	しらす かぼちゃ ブロッコリー	鶏と野菜煮 ブロッコリー煮	クリームシチュー かぼちゃ 茹でブロッコリー ヒラヤーチー
2日(土) 午前 おやつ	白身魚 にんじん じゃがいも	鶏と野菜煮 にんじんマッシュ	鶏と野菜煮 卵スープ
4日(月) 午前 おやつ	じゃがいも たまねぎ ヨーグルト	食パン耳なし、ツナ水煮缶、たまねぎ ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ ヨーグルト、キウイ	オープンサンド 鶏もも、じゃがいも、たまねぎ ヨーグルト、バナナ、キウイ カットわかめ、長ネギ レバーペースト、じゃがいも、クリームチーズ
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	しらすと野菜煮 スティック野菜 野菜のスープ ツツマイモと豆腐
6日(水) 午前 おやつ	そうめん 白身魚 ブロッコリー 冬瓜	大豆のトマト煮 そうめん乾、ブロッコリー、トマト にんじん、たまねぎ、焼きふ とうがん	スパゲティ ブロッコリーミモザ 冬瓜スープ 鮭と野菜のおじや風
7日(木) 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 しらすのポテト煮	小松菜オムレツ スティック野菜 コーンスープ しらすのおやき
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	豚汁風 ひじきの卵とじ スティック野菜 キャロットホットケーキ
9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	豆腐と鶏のそぼろ煮 肉 野菜の白和え
11日(月) 午前 おやつ	白身魚 トマト きゅうり	食パン耳なし、牛乳、バナナ トマト、たまねぎ、かつお節 じゃがいも、スイートコーン	ジャムサンド 牛肉のトマト煮 スティック野菜 野菜のスープ バナナホール
12日(火) 午前 おやつ	レバー じゃがいも きゅうり	バナナ、コーンフレーク、牛乳 レバー、じゃがいも きゅうり、にんじん	バナナ入りポテサラ スティック野菜 もずくスープ 菜から豆腐スコーン
13日(水) 午前 おやつ	うどん 卵黄 にんじん オクラ	卵とじ 野菜のクタクタ煮	うどん、豚肉、チンゲンサイ 野菜の卵とじ
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	鮭と野菜のおじや風 魚と野菜ミルク煮 スティック野菜 マッシュポテト 豚と野菜のおじや風
15日(金) 午前 おやつ	しらす かぼちゃ おくら	青のり粥 しらすのマッシュ おくらとお麩煮	豆腐ステーキネギタレ 豚肉かぼちゃ煮 野菜のスープ ロールサンド
16日(土) 午前 おやつ	豆腐 こまつな じゃがいも	食パン耳なし、バナナ、牛乳 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 オープンサンド
18日(月) 午前 おやつ	豆腐 キャベツ にんじん	食パン耳なし、ツナ水煮缶、たまねぎ 鶏のオレンジ煮 野菜のクタクタ煮	食パン耳なし、ツナ水煮缶、たまねぎ 鶏のオレンジ煮 スティック野菜 野菜のスープ
19日(火) 午前 おやつ	しらす きゅうり かぼちゃ	さつまいも煮 しらすのトマトスープ きゅうりのおろし煮	さつまいものりんご煮 青魚のトマトスープ スティック野菜 かぼちゃ煮
20日(水) 午前 おやつ	豆腐 大豆 にんじん	マカロニと野菜煮 卵豆腐 ツナと大根煮	マカロニのミルク煮 アーサー入り卵豆腐 スティック野菜 ツナのスープ バナナホール
21日(木) 午前 おやつ	お麩 トマト だいこん	バナナ、コーンフレーク、牛乳 豆腐のトマト煮 野菜のクタクタ煮	肉団子のトマト煮 野菜の白和え 野菜のスープ しつとりクジムチ(黒糖減)
22日(金) 午前 おやつ	白身魚 こまつな たまねぎ	よれよれクジムチ(黒糖減) くたくたうどん 野菜の白和え	肉うどん 野菜の白和え
23日(土) 午前 おやつ	黄身 じゃがいも 小松菜	野菜粥 鶏粥 野菜マッシュ	ポロポロジュージー風 3食丼風 野菜のみそ風味煮
25日(月) 午前 おやつ	豆腐 大根 黄ピーマン	ハン粥 豆腐とカラフル野菜煮 野菜のクタクタ煮	オープンサンド 豆腐ステーキの野菜あん スティック野菜 サバと大根のスープ
26日(火) 午前 おやつ	白身魚 小松菜 たまねぎ	ツツマイモの旨煮 ツナポテト 野菜のクタクタ煮	さつまいものきな粉団子 ツナコロケ マヨサラダ 野菜のスープ
27日(水) 午前 おやつ	白身魚 お麩 キャベツ	白身魚のおかゆ キャベツうどん 野菜の白和え	鮭と野菜のおじや風 ザラうどん 野菜の白和え
28日(木) 午前 おやつ	白身魚 白菜 かぼちゃ	ツツマイモのおかゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃマッシュ	菜かゆ、ツツマイモ、にんじん、だいこん かぼちゃのそぼろ煮 白菜のおかか煮
30日(土) 午前 おやつ	卵黄 ほうれん草 じゃがいも	豆腐のおやき ほうれん草の卵とじ マッシュポテト	豆腐のおやき 3食丼風 マッシュポテト
31日(日) 午前 おやつ	卵黄 ほうれん草 じゃがいも	ハン粥 食パン耳なし、ツナ水煮缶、かぼちゃ	オープンサンド 食パン耳なし、かぼちゃ、ツナ水煮缶

☆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