



# 令和5年4月の予定献立表

あじや保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(さいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	冬瓜のそぼろ煮、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、あわ、パン	とうがん、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、にんじん、バナナ
3	月	春キャベツカレー フルーツヨーグルト	ミルク アメリカンドック	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ウインナー、卵	米、じゃがいも、HM粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん缶、バナナ
4	火	あわごはん、鶏チーズフライ おからサラダ、みそ汁、フルーツ	カルピス アガラサー	鶏肉、卵、粉チーズ、おから、ハム、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、強力粉	きゅうり、赤ピーマン、はくさい、にんじん、りんご
5	水	あわごはん、魚のきのこあんかけ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 中華スープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	白身魚、厚揚げ、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	えのき、しめじ、しいたけ、黄ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だいこん、長ネギ、みかん
6	木	キャベツの和風パスタ ブロッコリーとお豆のサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉、大豆、鮭、チーズ	スパゲティ、米、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ブロッコリー、いんげん、赤ピーマン、かぼちゃ、りんご、のり
7	金	あわごはん、アーサー入り卵豆腐 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク バナナココアケーキ	卵、牛乳、豚肉、さつま揚げ	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも、小麦粉	あおさ、グリーンピース、赤ピーマン、切干だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、パイン、バナナ
8	土	親子遠足				
10	月	あわごはん、魚のオレンジソースかけ ポテトサラダ、冬瓜スープ、フルーツ	ミルク 羊ドーナツ	白身魚、牛乳	米、あわ、小麦粉、コーンスターチ、じゃがいも、白玉粉、さつまいも	マーメイドジャム、きゅうり、にんじん、コーン、とうがん、にら、りんご
11	火	あわごはん、レバーの竜田揚げ 粉吹き芋、キャロットサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク バナナケーキ	レバー、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、ほうれんそう、えのき、みかん、バナナ
12	水	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	豚肉、かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、パイン、ひじき、にんじん、にら
13	木	あわごはん、豆腐チャンプルー ウカライチー、みそ汁、フルーツ	カルピス 焼き芋	豆腐、ツナ、おから、豚ひき肉	米、あわ、さつまいも	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、ひじき、しいたけ、はくさい、長ネギ、りんご
14	金	あわごはん、野菜オムレツ かぼちゃのじゃこがらめ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 豆腐のチュロス	卵、しらす、牛乳、豆腐	米、あわ、HM粉	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、みかん
15	土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ
17	月	タコライス、さつまいものサラダ コーンスープ、フルーツ	ミルク ボンデケーキ	豚ひき肉、チーズ、牛乳	米、さつまいも、白玉粉、HM粉	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、えだまめ、コーン、ブロッコリー、にんじん、みかん
18	火	あわごはん、おからコロッケ 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	おから、豚ひき肉、卵、ハム、豆腐	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、はるさめ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、だいこん、りんご、オレンジジュース、アガー
19	水	弁当会(浜下り)	ミルク 三月菓子	卵、牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー	
20	木	グファン(あわごはん)、イナムドゥチ 人参シリシリー、ウサチ小(グワー) ナイムン(果物)	ミルク コーンフレーク	豚肉、カステラかまぼこ、卵、ツナ 缶、牛乳	米、あわ、こんにゃく、コーン フレーク	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ひじき、にら、こまつな、きゅうり、パイン
21	金	豆ごはん、鶏と野菜のゴロゴロシチュー 茹でウインナー ブロッコリーのミモザサラダ、フルーツ	ミルク バースディケーキ	鶏肉、ウインナー、卵、牛乳	米、じゃがいも	えだまめ、たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、みかん
22	土	肉うどん、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、バナナ
24	月	あわごはん、デリシャス鶏 キャベツソテー、スープ、フルーツ	ミルク 大学芋	鶏肉、豆腐、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	マーメイドジャム、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
25	火	あわごはん 魚のムニエル、マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク チンピン	白身魚、ハム、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、りんご
26	水	あわごはん、豚のしょうがやき ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク ジャムサンド	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、食パン	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、なす、みかん、いちごジャム
27	木	あわごはん、白身魚フライタルソース ごぼうサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク さつまいももち	白身魚、卵、ハム、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、じゃがいも、さつまいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、パイン
28	金	あわごはん、麩チャンプルー かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	卵、ツナ缶、豚ひき肉、牛乳、豆腐	米、あわ、焼きふ、片栗粉、HM粉	にんじん、にら、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、なす、みかん



もずくの日



琉球料理の日  
HAPPY BIRTHDAY

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <アスパラガス>

アスパラガス。形は一緒でも、緑色や白色と色の違いがありますよね。元々は同じ品種で、育て方の違いで色が変わります。

グリーンアスパラガスは太陽の光を浴びることで緑色に育ったもので、ホワイトアスパラガスは成長途中に上から土をかぶせたりと、光を遮断した状態で育てることで白色に育ちます。

緑のアスパラガスの方が栄養価が高いのですが、白いアスパラガスの方が甘味があってやわらかいという特徴があり、あまり日持ちがしないため缶詰などの加工用になるようです。グリーンアスパラガスは色が濃く、穂先がつぼんでいるものが美味しいので、じっくり見てみましょう。



# 令和5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 (土) 昼	入園式					
おやつ						
3日 (月) 昼	にんじん キャベツ じゃがいも	野菜入りおかゆ 清し汁	五分かゆ,キャベツ,たまねぎ,にんじん かつおだし	カレー風 フルーツヨーグルト 清し汁	全かゆ,鶏もも,キャベツ,たまねぎ,にんじん ヨーグルト,みかん缶,バナナ かつおだし	
おやつ	野菜入りおじや		全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん	野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん	
4日 (火) 昼	かぼちゃ にんじん はくさい	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,はくさい,にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし	肉と野菜煮 清し汁	鶏肉,きゅうり,赤ピーマン,はくさい,にんじん かつおだし	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,にんじん,かぼちゃ	蒸しパン	HM粉	
5日 (水) 昼	豆腐 たまねぎ さつまいも	野菜の白和え 清し汁	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,絹ごし豆腐,だいこん かつおだし	魚と野菜煮 野菜の白和え スープ	魚,えのき,がなしめじ,しいたけ,黄ピーマン チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,絹ごし豆腐 だいこん,長ネギ	
おやつ	ふかし芋		さつまいも	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
6日 (木) 昼	たまねぎ ブロッコリー キャベツ	野菜煮 清し汁	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,かぼちゃ かつおだし	キャベツの煮込みパスタ ブロッコリーとお豆のサラダ 清し汁	スパゲティ,豚肉,キャベツ,にんじん,たまねぎ ブロッコリー,大豆,いんげん,赤ピーマン かつおだし	
おやつ	魚とおかゆ		五分かゆ,鮭,キャベツ	魚とおかゆ	全かゆ,鮭,キャベツ	
7日 (金) 昼	じゃがいも にんじん こまつな	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,じゃがいも,こまつな かつおだし	アーサ入り卵豆腐 豚肉と大根の煮もの スープ	あおさ,卵,G.P,赤ピーマン,だし汁,片栗粉 豚肉,だいこん,にんじん,さやいんげん じゃがいも,こまつな	
おやつ	バナナ蒸しパン		バナナ,HM粉	バナナ蒸しパン	バナナ,HM粉	
8日 (土) 昼	親子遠足					
おやつ						
10日 (月) 昼	白身魚 にんじん きゅうり	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,とうがん,じゃがいも,きゅうり,にんじん かつおだし	魚のオレンジソースかけ マッシュポテト スープ	白身魚,小麦粉,バター,マーマレード,水 じゃがいも,きゅうり,にんじん とうがん	
おやつ	ふかし芋		さつまいも	ふかし芋	さつまいも	
11日 (火) 昼	にんじん ほうれんそう キャベツ	野菜煮 清し汁	じゃがいも,にんじん,きゅうり,キャベツ,ほうれんそう かつおだし	レバーと野菜煮 清し汁	レバー,じゃがいも,にんじん,きゅうり,キャベツ ほうれんそう かつおだし	
おやつ	バナナ蒸しパン		バナナ,HM粉	バナナ蒸しパン	バナナ,HM粉,牛乳	
12日 (水) 昼	豆腐 にんじん こまつな	豆腐と野菜煮 清し汁	豆腐,こまつな,赤ピーマン,コーン,にんじん かつおだし	煮込みそば 小松菜の白和え	沖縄そば,豚肉 こまつな,赤ピーマン,コーン,豆腐	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,こまつな,にんじん	野菜粥	五分かゆ,こまつな,にんじん	
13日 (木) 昼	豆腐 はくさい さつまいも	豆腐と野菜煮 清し汁	豆腐,にんじん,もやし,黄ピーマン,はくさい かつおだし	豆腐と野菜煮 清し汁	豆腐,にんじん,もやし,黄ピーマン,にら,ツナ缶 かつおだし,はくさい	
おやつ	ふかし芋		さつまいも	ふかし芋	さつまいも	
14日 (金) 昼	しらす ブロッコリー キャベツ	野菜煮 清し汁	たまねぎ,ブロッコリー,かぼちゃ,キャベツ,にんじん かつおだし	野菜煮 清し汁	たまねぎ,ブロッコリー,赤ピーマン,黄ピーマン,かぼちゃ キャベツ,にんじん かつおだし	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,にんじん,かぼちゃ	野菜粥	五分かゆ,にんじん,かぼちゃ	
15日 (土) 昼	かぼちゃ にんじん だいこん	野菜煮 清し汁	かぼちゃ,にんじん,ほうれんそう,じゃがいも かつおだし	もずく丼 清し汁	黄ピーマン,赤ピーマン,豚ひき肉,片栗粉 かつおだし	
おやつ	野菜入りおじや		全かゆ,ほうれんそう,じゃがいも,にんじん	野菜入りおじや	全かゆ,ほうれんそう,じゃがいも,にんじん	
17日 (月) 昼	さつまいも ブロッコリー トマト	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,にんじん,さつまいも,ブロッコリー かつおだし	タコライス風 きゅうりのトマト煮 スープ	全かゆ,豚ひき肉,たまねぎ,チーズ,レタス,ケチャップ きゅうり,トマト コーン,ブロッコリー	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,さつまいも,にんじん,ブロッコリー	野菜粥	五分かゆ,さつまいも,にんじん,ブロッコリー	
18日 (火) 昼	にんじん こまつな だいこん	野菜煮 清し汁	じゃがいも,たまねぎ,にんじん,こまつな,だいこん かつおだし	野菜煮 清し汁	じゃがいも,たまねぎ,にんじん,こまつな,だいこん かつおだし	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,じゃがいも,にんじん,たまねぎ	野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,にんじん,たまねぎ	
19日 (水) 昼	弁当会					
おやつ	野菜粥		五分かゆ,じゃがいも,ほうれんそう,かぼちゃ	野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,ほうれんそう,かぼちゃ	
20日 (木) 昼	にんじん こまつな きゅうり	ツナと野菜煮 清し汁	ツナ缶,たまねぎ,こまつな,にんじん かつおだし	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,たまねぎ,にんじん,こまつな かつおだし	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,たまねぎ,こまつな,にんじん	野菜粥	五分かゆ,たまねぎ,こまつな,にんじん	
21日 (金) 昼	はくさい にんじん カリフラワー	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,はくさい ブロッコリー,カリフラワー かつおだし	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,はくさい ブロッコリー,カリフラワー かつおだし	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,じゃがいも,ブロッコリー,にんじん	野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,ブロッコリー,にんじん	
22日 (土) 昼	にんじん ほうれんそう たまねぎ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ かつおだし	煮込みうどん 野菜煮	うどん,かつおだし 豚肉,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	
おやつ	野菜入りおじや		全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	野菜入りおじや	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	
24日 (月) 昼	豆腐 こまつな キャベツ	肉と野菜煮 清し汁	鶏肉,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,アスパラ かつおだし,豆腐,こまつな	鶏と野菜煮 清し汁	鶏肉,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ピーマン,アスパラ かつおだし,豆腐,こまつな	
おやつ	ふかし芋		さつまいも	さつまいも	さつまいも	
25日 (火) 昼	白身魚 にんじん キャベツ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,きゅうり,にんじん,キャベツ,たまねぎ かつおだし	煮魚 マカロニサラダ スープ	白身魚 マカロニ,きゅうり,にんじん キャベツ,たまねぎ	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,かぼちゃ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,キャベツ,たまねぎ,にんじん	
26日 (水) 昼	豆腐 ブロッコリー にんじん	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ブロッコリー,にんじん,ほうれんそう,じゃがいも かつおだし,豆腐	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,ブロッコリー,にんじん,ほうれんそう,じゃがいも かつおだし,豆腐	
おやつ	野菜粥		五分かゆ,じゃがいも,ほうれんそう,にんじん	野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,ほうれんそう,にんじん	
27日 (木) 昼	白身魚 にんじん きゅうり	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,じゃがいも,たまねぎ,にんじん かつおだし	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,こほう,にんじん,きゅうり,じゃがいも,たまねぎ かつおだし	
おやつ	ふかし芋		さつまいも	ふかし芋	さつまいも	
28日 (金) 昼	にんじん キャベツ かぼちゃ	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ かつおだし	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,キャベツ かつおだし	
おやつ	豆腐入り蒸しパン		豆腐,HM粉	豆腐入り蒸しパン	豆腐,HM粉	

☆主食(おかゆ),フルーツ,ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子