



令和5年4月の予定献立表

ガジマル保育園

日曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1 土	きつねうどん、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、牛乳	うどん、パン	わかめ、ねぎ、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	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、アスパラ、コーン
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	ミルク ミニどら焼き	鶏肉、卵、粉チーズ、おから、焼き豚、牛乳、あずきあん	米、あわ、小麦粉、パン粉、HM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	赤魚、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	ミルク おにぎり	豚肉、大豆、牛乳、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、切干しだいこん、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 さつま芋の揚げ団子	赤魚、牛乳、豆腐	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	マーメレードジャム、コーン、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、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 タンナーファクルー	卵、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、牛乳、豆腐	米、あわ、焼きふ、片栗粉	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、オレンジ
12 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	豚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、パイン、塩昆布、にんじん、にら
13 木	あわごはん、デリシヤス鶏 キャベツソテー、スープ、フルーツ	ミルク 焼き芋	鶏肉、豆腐、牛乳	米、あわ、さつまいも	マーメレードジャム、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
14 金	納豆ごはん 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 ジャムサンド	白身魚、ハム、牛乳、卵、納豆	米、あわ、小麦粉、マカロニ、パン	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、りんご
15 土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、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 煮干しカリカリ	ひき肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳、煮干し	米、さつまいも	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、オレンジ、バナナ
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	ミルク コーンフレーク	おから、合いびき肉、卵、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、はるさめ、コーンフレーク	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
19 水	弁当会				
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 クジムチ	豚肉、カステラかまぼこ、卵、ツナ水煮缶、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、いもくず粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、にんじん、ひじき、にら、こまつな、きゅうり、パイン
21 金	あわごはん、オムレツ野菜あん 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、片栗粉、HM粉、はちみつ	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、オレンジ
22 土	冬瓜のそぼろ煮丼 フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、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、バナナ
24 月	あわごはん、豆腐チャンプルー ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、ツナ、おから、鶏ひき肉、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	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
25 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、パイン、バナナ
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 たまごサンド	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、豆腐、牛乳、たまご	米、あわ、食パン	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、なす、りんご、レタス
27 木	あわごはん、白身フライタルタル ソース、ごぼうサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	白身魚、卵、ハム、牛乳、豆腐	米、あわ、小麦粉、パン粉、HM粉	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、パイン
28 金	誕生会				
		カルピス パースディケーキ	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、オレンジ

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。



もずくの日



琉球料理の日



令和5年4月 離乳食献立表

ガジマル保育園

	中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (土) 昼	野菜入りうどん 野菜の白和え	うどん,にんじん,ほうれんそう 絹ごし豆腐,さやいんげん,赤ピーマン	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう 絹ごし豆腐,さやいんげん,赤ピーマン
おやつ	パン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,レタス	パン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,レタス
3日 (月) 昼	野菜入りおかゆ スープ	五分かゆ,キャベツ,たまねぎ,にんじん アスパラ,たまねぎ	カレー風 フルーツヨーグルト スープ	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 アスパラ,たまねぎ
おやつ	じゃがおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉
4日 (火) 昼	たまごとし 野菜のおかか煮	卵,はくさい,にんじん きゅうり,赤ピーマン,糸かつお	たまごやし 野菜のおかか煮 スープ	卵 きゅうり,赤ピーマン,糸かつお はくさい,にんじん
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
5日 (水) 昼	野菜の白和え スープ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,絹ごし豆腐 だいこん,黄ピーマン	魚のきのこあん 野菜の白和え スープ	魚,えのき,ぶなしめじ,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	スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳
6日 (木) 昼	キャベツのスープ マッシュかぼちゃ	スパゲッティ,キャベツ,にんじん,ブロッコリー かぼちゃ,たまねぎ	キャベツのバスタ マッシュかぼちゃ お豆のスープ	スパゲッティ,豚もも肉,キャベツ,にんじん,ブロッコリー かぼちゃ,たまねぎ 大豆缶,さやいんげん
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	アーサー入り卵豆腐 スープ	あおさ,卵,牛乳,G.P,赤ピーマン,だし汁,片栗粉 じゃがいも,こまつな	アーサー入り卵豆腐 豚肉と大根の煮もの スープ	あおさ,卵,牛乳,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	魚と野菜煮 マッシュポテト	白身魚,とうがん じゃがいも,きゅうり,にんじん	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,にら
おやつ	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,きな粉,片栗粉	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,きな粉,片栗粉
11日 (火) 昼	ツナと野菜煮 野菜のおかか煮	ツナ水煮缶,にんじん キャベツ,なす,糸かつお	ツナバーグ 野菜のおかか煮 スープ	ツナ水煮缶,にんじん,小麦粉,牛乳 キャベツ,なす,糸かつお にら,もやし
おやつ	かぼちゃのコロッケ風	かぼちゃ,鶏ひき肉,たまねぎ,パン粉	かぼちゃのコロッケ風	かぼちゃ,鶏ひき肉,たまねぎ,パン粉
12日 (水) 昼	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,赤ピーマン 絹ごし豆腐,こまつな,コーン	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚ひき肉,赤ピーマン 絹ごし豆腐,こまつな,コーン
おやつ	ポロポロジュージー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュージー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ほしひじき,にら
13日 (木) 昼	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐,キャベツ,にんじん アスパラ,たまねぎ	鶏と野菜のみそ煮 野菜の白和え スープ	鶏もも,ピーマン,みそ 絹ごし豆腐,キャベツ,にんじん アスパラ,たまねぎ
おやつ	さつまいものおやき	さつまいも,こまつな,牛乳,片栗粉	さつまいものおやき	さつまいも,こまつな,牛乳,片栗粉
14日 (金) 昼	魚の野菜あん マカロニサラダ	キングクリップ,キャベツ,片栗粉 マカロニ,きゅうり,にんじん,マヨネーズ	白身魚のりやき マカロニサラダ スープ	キングクリップ,あおのり,小麦粉 マカロニ,きゅうり,にんじん,マヨネーズ キャベツ,ぶなしめじ
おやつ	オートミール	オートミール,牛乳,バナナ	オートミール	オートミール,牛乳,バナナ
15日 (土) 昼	卵粥 スープ	五分かゆ,卵,赤ピーマン はくさい,だいこん	もすく丼風 スープ	全かゆ,もすく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン はくさい,だいこん
おやつ	パン粥	食パン耳なし,きな粉,黄ピーマン	パン粥	食パン耳なし,きな粉,黄ピーマン
17日 (月) 昼	お粥の野菜のせ きゅうりのトマト煮 スープ	五分かゆ,たまねぎ,レタス きゅうり,トマト コーン,ブロッコリー	タコライス風 きゅうりのトマト煮 スープ	全かゆ,牛ひき肉,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	野菜入りさつまいもマッシュ	さつまいも,えだまめ,ヨーグルト	さつまいものおやき	さつまいも,えだまめ,片栗粉
18日 (火) 昼	豆腐の野菜あん スープ	絹ごし豆腐,たまねぎ,にんじん だいこん,こまつな	豆腐のそぼろあん 野菜のおかか煮 スープ	絹ごし豆腐,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん きゅうり,赤ピーマン,糸かつお だいこん,こまつな
おやつ	おいものおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉	おいものおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉
19日 (水) 昼	つくね団子の和風あん 野菜のおかか煮	鶏ひき肉,絹ごし豆腐,片栗粉 黄ピーマン,はくさい	つくね団子の和風あん 野菜のおかか煮 スープ	鶏ひき肉,絹ごし豆腐,ほしひじき,しいたけ,片栗粉 黄ピーマン,はくさい もやし,長ネギ
おやつ	ツナ入りおやき	ツナ水煮缶,にんじん,さつまいも	ツナ入りおやき	ツナ水煮缶,にんじん,さつまいも
20日 (木) 昼	ツナと野菜煮 シリシリー風	ツナ水煮缶,たまねぎ,こまつな にんじん,卵	ツナバーグ シリシリー風 スープ	ツナ水煮缶,たまねぎ,片栗粉 にんじん,ほしひじき,にら,卵 こまつな
おやつ	ふれふれジムチ	いもくず粉,きな粉,さとう	しっとりジムチ	いもくず粉,きな粉,さとう
21日 (金) 昼	オムレツ野菜あん しらす入りマッシュ	卵,赤ピーマン,黄ピーマン,片栗粉 かぼちゃ,しらす,ブロッコリー	オムレツ野菜あん しらす入りマッシュ スープ	卵,赤ピーマン,黄ピーマン,片栗粉 かぼちゃ,しらす,ブロッコリー キャベツ,にんじん
おやつ	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,キャベツ,片栗粉	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,キャベツ,片栗粉
22日 (土) 昼	野菜の卵煮 スープ	卵,とうがん,赤ピーマン,だし汁 キャベツ,オクラ	冬瓜のそぼろ煮 スープ	とうがん,豚ひき肉,たまねぎ,赤ピーマン,G.P,だし汁 キャベツ,オクラ
おやつ	フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳,さとう	フレンチトースト風	食パン耳なし,卵,牛乳,さとう
24日 (月) 昼	つくね団子の和風あん 野菜のおかか煮	鶏ひき肉,絹ごし豆腐,片栗粉 黄ピーマン,はくさい	つくね団子の和風あん 野菜のおかか煮 スープ	鶏ひき肉,絹ごし豆腐,ほしひじき,しいたけ,片栗粉 黄ピーマン,はくさい もやし,長ネギ
おやつ	ツナ入りおやき	ツナ水煮缶,にんじん,さつまいも	ツナ入りおやき	ツナ水煮缶,にんじん,さつまいも
25日 (火) 昼	卵とじ スープ	卵,ほうれんそう にんじん,キャベツ	卵とじ レバー入りマッシュ スープ	卵,ほうれんそう,えのき レバーペースト,じゃがいも にんじん,キャベツ
おやつ	バナナ蒸しパン	バナナ,ホットケーキミックス粉,牛乳	バナナ蒸しパン	バナナ,ホットケーキミックス粉,牛乳
26日 (水) 昼	つぶし大豆煮 スープ	大豆缶,にんじん ブロッコリー,たまねぎ	豚のなすみそ煮 つぶし大豆煮 スープ	豚肉,なす,みそ 大豆缶,にんじん,にら ブロッコリー,たまねぎ
おやつ	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,ほしひじき,にんじん,片栗粉
27日 (木) 昼	魚といも煮 スープ	白身魚,じゃがいも,たまねぎ にんじん,きゅうり	魚のりやき マッシュポテト スープ	白身魚,あおのり,小麦粉 じゃがいも,たまねぎ にんじん,きゅうり
おやつ	納豆のおかゆ	全かゆ,挽きわり納豆,にんじん	納豆のおかゆ	全かゆ,挽きわり納豆,にんじん
28日 (金) 昼	ブロッコリーオムレツ 野菜のミルク煮	卵,ブロッコリー,カリフラワー にんじん,はくさい,さやいんげん,牛乳	鶏と野菜のミルク煮 ブロッコリーオムレツ スープ	鶏もも,にんじん,はくさい,さやいんげん,牛乳 卵,ブロッコリー,カリフラワー コーン,たまねぎ
おやつ	じゃがいもケーキ	じゃがいも,牛乳,小麦粉,えだまめ冷	じゃがいもケーキ	じゃがいも,牛乳,小麦粉,えだまめ冷

☆主食(おかゆ)、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