# 4月分献立表

***お誕生会日***

| 日<br>曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 昼食・午後おやつの主な材料（菓子を除く）<br>赤色の食品<br>血や肉になる食品 | <br>黄色の食品<br>力や体温となる食品 | <br>緑色の食品<br>体の調子をよくする食品 | <br>その他 | エネルギー<br>上:未満児<br>下:以上児 | 旬の地場産物<br>使用予定食材 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>火 | ミルク<br>菓子 | 新じゃがのうま煮<br>ひじきのふりかけ | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>ツナ缶<br>牛肉 | 精白米 じゃが芋<br>糸こんにゃく<br>ごま 植物油 砂糖 | 人参 玉ねぎ グリンピース<br>ひじき | 酒 鰹節 みりん<br>しょうゆ | 513kcal<br>550kcal | |
| 2<br>水 | ミルク<br>菓子 | 麻婆豆腐<br>春雨のサラダ | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>豚ひき肉<br>豆腐 みそ | 精白米<br>でんぷん 春雨<br>ごま油 植物油 砂糖 | にら 人参 キャベツ<br>玉ねぎ にんにく しょうが<br>干し椎茸 | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 鰹節<br>ベイリーフ 米酢 酒 | 552kcal<br>594kcal | |
| 3<br>木 | ミルク<br>菓子 | 煮魚<br>キャベツのおかか和え<br>青菜の味噌汁 | ミルク<br>菓子<br>果物 | 牛乳<br>白身魚 花かつお<br>みそ | 精白米<br>砂糖 | オレンジ 青菜 人参<br>キャベツ もやし しめじ | 酒 みりん しょうゆ<br>煮干し | 418kcal<br>429kcal | キャベツ<br> |
| 4<br>金 | ミルク<br>菓子 | カレーシチュー<br>キャロットサラダ | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>豚肉 | 精白米 小麦粉<br>じゃが芋<br>植物油<br>砂糖 | 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>にんにく しょうが セロリー | 赤ﾜｲﾝ 食塩 ｶﾚｰ粉 鰹節<br>ベイリーフ ｳｽﾀｰｿｰｽ<br>ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ ﾌﾙｰﾂﾁｬﾂﾈ<br>ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ こしょう 米酢 | 551kcal<br>594kcal | にんじん<br> |
| 5<br>土 | ミルク<br>菓子 | 豚汁<br>果物 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐 油揚げ みそ | 精白米<br>じゃが芋<br>植物油 | バナナ 人参 ねぎ<br>大根 ごぼう | 煮干し | 524kcal<br>564kcal | |
| 7<br>月 | ミルク<br>菓子 | 鶏肉の唐揚げ<br>キャベツの甘酢和え<br>大根のスープ | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>鶏肉 | 精白米<br>でんぷん<br>植物油<br>砂糖 | 人参 キャベツ 大根<br>にんにく しょうが<br>ホールコーン カットわかめ | 酒 しょうゆ 米酢 鰹節<br>ベイリーフ 食塩 | 523kcal<br>562kcal | キャベツ<br> |
| 8<br>火 | ミルク<br>菓子 | 魚の塩焼き<br>絹さやとひじきの炒り煮<br>玉ねぎの味噌汁 | ミルク<br>みかんゼリー | 牛乳<br>鮭 ゼラチン<br>豆腐 油揚げ みそ | 精白米<br>植物油<br>砂糖 | みかん缶 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ<br>人参 絹さや ねぎ 玉ねぎ<br>ひじき 粉寒天 | 食塩 鰹節 しょうゆ<br>煮干し 酒 | 440kcal<br>455kcal | 絹さや<br> |
| 9<br>水 | ミルク<br>菓子 | ハンバーグ<br>添え野菜<br>春雨のスープ | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>牛ひき肉 豚ひき肉<br>鶏卵 | 精白米<br>パン粉<br>春雨<br>植物油 砂糖 | 人参 ねぎ キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ 生椎茸 | こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ<br>ｳｽﾀｰｿｰｽ 鰹節 食塩<br>ベイリーフ しょうゆ | 527kcal<br>566kcal | きゅうり<br> |
| 10<br>木 | ミルク<br>菓子 | 高野豆腐の煮物<br>手作りフレーク<br>果物 | ミルク<br>豆乳もち | 牛乳<br>ツナ缶 鶏肉<br>高野豆腐 豆乳<br>きな粉 | 精白米<br>じゃが芋 でんぷん<br>ごま 植物油<br>砂糖 | バナナ 人参 ねぎ<br>玉ねぎ 青のり粉 | 鰹節 しょうゆ<br>食塩 | 555kcal<br>604kcal | |
| 11<br>金 | ミルク<br>果物<br>(バナナ) | 鶏ささみのフライ<br>大根サラダ<br>えのきたけのすまし汁 | 乳酸飲料<br>菓子 | 牛乳<br>乳酸飲料（牛乳）<br>鶏ささみ肉 | 精白米<br>小麦粉 パン粉<br>植物油<br>砂糖 | 人参 玉ねぎ 大根<br>ホールコーン カットわかめ<br>えのきたけ | こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 米酢<br>しょうゆ 鰹節 食塩 | 479kcal<br>506kcal | |
| 12<br>土 | ミルク<br>菓子 | すき焼き風煮<br>果物 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>豚肉<br>焼き豆腐 | 精白米<br>糸こんにゃく<br>植物油<br>砂糖 | バナナ 人参 ねぎ<br>玉ねぎ しめじ | 酒 みりん しょうゆ<br>鰹節 | 508kcal<br>544kcal | |
| 14<br>月 | ミルク<br>菓子 | 豚肉の香味焼き<br>切干大根の炒め煮<br>きのこのすまし汁 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>豚肉<br>油揚げ みそ | 精白米<br>植物油<br>砂糖 | 人参 ねぎ 玉ねぎ<br>しょうが 切干大根<br>グリンピース しめじ<br>えのきたけ | みりん 酒 しょうゆ 鰹節<br>食塩 | 492kcal<br>521kcal | |
| 15<br>火 | ミルク<br>菓子 | 炒り豆腐<br>春キャベツのごま和え<br>果物 | ミルク<br>フライドポテト | 牛乳<br>鶏肉<br>豆腐 油揚げ | 精白米<br>じゃが芋<br>ごま 植物油<br>砂糖 | バナナ 人参 ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ もやし<br>干し椎茸 | 酒 みりん しょうゆ 食塩<br>こしょう | 523kcal<br>562kcal | キャベツ<br> |
| 16<br>水 | ミルク<br>菓子 | 鶏肉の照り焼き<br>魚肉ソーセージのソースマヨ炒め<br>絹さやの味噌汁 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>魚肉ソーセージ<br>鶏肉<br>豆腐 みそ | 精白米<br>マヨネーズ 植物油<br>砂糖 | 人参 絹さや キャベツ<br>玉ねぎ 青のり粉 | しょうゆ みりん 濃厚ｿｰｽ<br>煮干し 酒 | 555kcal<br>600kcal | きぬさや<br> |
| 17<br>木 | ミルク<br>菓子 | ポークチャップ風<br>粉ふき芋<br>塩野菜スープ | ミルク<br>いちごの蒸しパン | 牛乳<br>豚肉 | 精白米<br>ホットケーキの素<br>じゃが芋<br>植物油 砂糖 | いちご レモン果汁<br>ピーマン 人参 ねぎ<br>キャベツ 玉ねぎ 大根<br>しめじ 青のり粉 | 酒 食塩 こしょう 鰹節<br>ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ<br>ベイリーフ | 510kcal<br>545kcal | |
| 18<br>金 | ミルク<br>菓子 | たけのこご飯　魚の竜田揚げ　キャベツの昆布和え<br>麸の味噌汁　果物 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>鱈<br>鶏肉<br>油揚げ みそ | 精白米<br>麸 でんぷん<br>植物油 | オレンジ 人参 キャベツ<br>玉ねぎ しょうが<br>ゆでたけのこ カットわかめ<br>塩昆布 | だし昆布 酒 みりん<br>しょうゆ 鰹節 煮干し | 532kcal<br>552kcal | たけのこ<br> |
| 19<br>土 | ミルク<br>菓子 | ツナじゃが<br>果物 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>ツナ缶 | 精白米<br>じゃが芋 糸こんにゃく<br>植物油<br>砂糖 | バナナ 人参 玉ねぎ<br>干し椎茸 | 鰹節 しょうゆ みりん<br>酒 | 546kcal<br>591kcal | |
| 21<br>月 | ミルク<br>菓子 | ポテトグラタン<br>コールスロー<br>しめじのスープ | ミルク<br>菓子<br>小魚 | 牛乳 粉チーズ<br>しらす干し<br>豚ひき肉 | 精白米<br>小麦粉 パン粉<br>じゃが芋<br>バター 植物油 砂糖 | 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>大根 ホールコーン しめじ | 鰹節 ベイリーフ 白ﾜｲﾝ<br>食塩 こしょう 米酢<br>しょうゆ | 536kcal<br>579kcal | |
| 22<br>火 | ミルク<br>菓子 | 豚肉のしょうが煮<br>春野菜のツナ和え<br>じゃが芋の味噌汁 | フルーツヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト<br>ツナ缶<br>豚肉<br>みそ | 精白米<br>じゃが芋<br>植物油<br>砂糖 いちごジャム | バナナ アスパラガス 人参<br>ねぎ キャベツ 玉ねぎ<br>もやし しょうが | 酒 しょうゆ<br>煮干し | 427kcal<br>444kcal | アスパラガス<br> |
| 23<br>水 | ミルク<br>菓子 | 鶏肉のみそ焼き<br>マカロニのサラダ<br>わかめのすまし汁 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>鶏肉 ハム<br>赤みそ | 精白米<br>マカロニ<br>マヨネーズ 植物油<br>砂糖 | 人参 キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ にんにく<br>えのきたけ カットわかめ | 酒 みりん しょうゆ 食塩<br>こしょう 鰹節 | 522kcal<br>559kcal | |
| 24<br>木 | ミルク<br>果物<br>(バナナ) | ビビンバ<br>豆腐のスープ | ミルク<br>ナポリタン | 牛乳<br>牛肉 ベーコン<br>豆腐 | 精白米<br>スパゲティ<br>ごま ごま油 植物油<br>砂糖 | ほうれん草 ピーマン<br>人参 ねぎ キャベツ<br>玉ねぎ もやし しょうが<br>ホールコーン | しょうゆ みりん 酒 鰹節<br>ベイリーフ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ<br>食塩 こしょう | 483kcal<br>508kcal | |
| 25<br>金 | ミルク<br>菓子 | 魚の青のり風味揚げ<br>しそ粉和え<br>ビーフン入りすまし汁 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>白身魚 | 精白米 ビーフン<br>でんぷん<br>植物油 砂糖 | 青菜 人参 キャベツ<br>玉ねぎ 青のり粉 | だし昆布 しょうゆ<br>しそ粉 食塩 酒 みりん | 503kcal<br>536kcal | |
| 26<br>土 | ミルク<br>菓子 | 中華スープ<br>果物 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐 | 精白米<br>じゃが芋<br>植物油 | バナナ 中国菜 人参<br>キャベツ もやし 干し椎茸 | しょうゆ 食塩 こしょう<br>鰹節 ベイリーフ | 498kcal<br>531kcal | |
| 28<br>月 | ミルク<br>菓子 | 豆腐の肉そぼろあんかけ<br>人参しりしり風<br>水菜のすまし汁 | ミルク<br>菓子 | 牛乳<br>ツナ缶<br>鶏ひき肉<br>豆腐 | 精白米<br>でんぷん<br>ごま油 植物油 砂糖 | 水菜 人参 玉ねぎ 大根<br>えのきたけ | みりん 酒 しょうゆ 鰹節<br>食塩 | 524kcal<br>562kcal | にんじん<br> |
| 30<br>水 | ミルク<br>菓子 | クリームシチュー<br>海藻サラダ | ミルク<br>菓子 | 牛乳 生クリーム<br>鶏肉 | 精白米<br>小麦粉<br>じゃが芋<br>バター 植物油 砂糖 | 人参 パセリ キャベツ<br>玉ねぎ セロリー<br>ホールコーン カットわかめ | 白ﾜｲﾝ 食塩 こしょう<br>鰹節 ベイリーフ 米酢<br>しょうゆ | 547kcal<br>592kcal | |

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
※エネルギーについては、昼食（主食込み）とおやつの目安量です。

# 4月分 離乳食献立表（目安）

| | | 生後5～6か月頃 | なめらかにすりつぶした状態 | 7～8か月頃 | 舌でつぶせる固さ | 9～11か月頃 | 歯ぐきでつぶせる固さ | 12～18か月頃 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 献立名 | 主材料 | 献立名 | 主材料 | 献立名 | 主材料 | 献立名・備考 |
| 主食 | | つぶしがゆ | 精白米 | 全がゆ | 精白米 | 全がゆ→軟飯 | 精白米 | 軟飯→ご飯 |
| 1 | 火 | じゃが芋ミルクペースト<br>野菜スープ | じゃが芋、ミルク<br>人参、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>人参、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 2 | 水 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 3 | 木 | 白身魚のすり流し<br>野菜スープ | 白身魚<br>青菜、人参、キャベツ | 魚のつぶし煮<br>野菜やわらか煮 | 白身魚<br>青菜、人参、キャベツ | 煮魚<br>野菜やわらか煮 | 白身魚<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 4 | 金 | じゃが芋ミルクペースト<br>野菜スープ | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 5 | 土 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>人参、大根、じゃが芋 | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>人参、大根、じゃが芋 | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 7 | 月 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>キャベツ、大根 | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>キャベツ、大根 | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 8 | 火 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>人参、玉ねぎ | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>人参、玉ねぎ | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 9 | 水 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>キャベツ、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>キャベツ、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 10 | 木 | じゃが芋ミルクペースト<br>野菜スープ | じゃが芋、ミルク<br>人参、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>人参、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 11 | 金 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>玉ねぎ、大根 | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>玉ねぎ、大根 | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 12 | 土 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>人参、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>人参、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 14 | 月 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>人参、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>人参、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 15 | 火 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 16 | 水 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 17 | 木 | じゃが芋ミルクペースト<br>野菜スープ | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、大根 | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、大根 | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 18 | 金 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>キャベツ、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>キャベツ、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 19 | 土 | じゃが芋ミルクペースト<br>野菜スープ | じゃが芋、ミルク<br>人参、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>人参、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 21 | 月 | じゃが芋ミルクペースト<br>野菜スープ | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、大根 | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、大根 | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 22 | 火 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>人参、玉ねぎ、じゃが芋 | 鶏ささみ肉のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 鶏ささみ肉<br>人参、玉ねぎ、じゃが芋 | 鶏ささみ肉の煮物<br>野菜やわらか煮 | 鶏ささみ肉<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 23 | 水 | 人参ミルクペースト<br>野菜スープ | 人参、ミルク<br>キャベツ、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>キャベツ、玉ねぎ | 人参のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | 人参、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 24 | 木 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>ほうれん草、人参、キャベツ | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>ほうれん草、人参、キャベツ | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 25 | 金 | 白身魚のすり流し<br>野菜スープ | 白身魚<br>青菜、人参、玉ねぎ | 魚のつぶし煮<br>野菜やわらか煮 | 白身魚<br>青菜、人参、玉ねぎ | 煮魚<br>野菜やわらか煮 | 白身魚<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 26 | 土 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>人参、キャベツ、じゃが芋 | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>人参、キャベツ、じゃが芋 | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 28 | 月 | 豆腐のペースト<br>野菜スープ | 豆腐<br>人参、玉ねぎ、大根 | 豆腐のくず煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>人参、玉ねぎ、大根 | 豆腐のやわらか煮<br>野菜やわらか煮 | 豆腐<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |
| 30 | 水 | じゃが芋ミルクペースト<br>野菜スープ | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>人参、キャベツ、玉ねぎ | じゃが芋のミルク煮<br>野菜やわらか煮 | じゃが芋、ミルク<br>幼児食野菜 | 幼児食刻み |

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。