

平成31年



4月予定献立表

可愛保育園

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	月	麦ご飯 チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵スープ 果物盛り	とりにく・ツナ わかめ・卵 ヨーグルト	米・麦・強化米	人参・玉ねぎ・じゃが芋・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・レタス きゅうり・トマト・だいこん葉・果物	ヨーグルト クッキー	
2日	火	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 青 菜炒め 白菜のクリームスープ りん ご	豆腐・豚肉 ひじき・卵・かにかま さつま揚げ・牛乳	米・小麦 アランダギー Mix	キャベツ・パプリカ・人参・ほうれん草 玉ねぎ・白菜・パセリ・果物	牛乳 サーターアランダギー	
3日	水	たけのこご飯 鮭の照り焼き ひじきごま和え 豆腐のみそ汁 果物缶	とりにく・きざみあげ 鮭・ひじき・ツナ・卵 豆腐・牛乳 クリームチーズ	米・小麦	たけのこ・ねぎ・切り干し大根・人参 きゅうり・ほうれん草・果物缶	牛乳 チーズ蒸しパン	
4日	木	沖縄そば 青菜の納豆あえ さつま芋のごま煮 果物	豚肉・かまぼこ 豚骨・納豆・のり	沖縄そば さつま芋・米	ねぎ・小松菜・パプリカ・人参・果物	麦茶 油みそおにぎり 加ゆみクッキー	
5日	金	あわご飯 魚の甘酢あんかけ パパイヤリチー 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚・豚肉 きざみあげ・牛乳 きなこ	米・きび・さつま芋 バター 生クリーム	玉ねぎ・パプリカ・えのき・グリーンピース パパイヤ・人参・冬瓜・かいわれ・にら 果物	牛乳 スイートポテト	
6日	土	五目チャーハン 春雨中華和え 豆腐の中華スープ 果物	卵・ツナ 豆腐・牛乳	米・春雨・HM マーガリン	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり パプリカ・チンゲン菜・果物	牛乳 ココアケーキ	
8日	月	<鯉のぼり集会> 鯉のぼりライス ひじきの五目煮 コンソメスープ チーズ 果物缶	鶏肉 卵 ひじき きざみ揚げ 大豆 チーズ	米 バター こんにゃく	玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり グリーンピース しいたけ いんげん コーン しめじ キャベツ 果物缶	牛乳 こいのぼりクッキー	
9日	火	玄米ご飯 さばのみそ煮 きゅうりのおかか和え 大根の煮物 そろめん汁 果物	さば・花かつお とりにく・牛乳	米・玄米・そろめん 芋くず	きゅうり・だいこん・人参・しいたけ いんげん・ねぎ・果物	牛乳 くずもち	
10日	水	あわご飯 麻婆豆腐 キャベツのツナ和え コンソメスープ 果物	豆腐・豚肉・ツナ 卵・豆乳・チーズ	米・きび・そろめん	しいたけ・人参・玉ねぎ・たけのこ にら・キャベツ・きゅうり・パプリカ コーン・パセリ・果物	豆乳 そろめんチャンプ ルー・チーズ	
11日	木	麦ご飯 魚フライタルタルソース きんぴらごぼう 果物 大根と油揚げのみそ汁	白身魚 卵 豚肉 きざみ揚げ 牛乳 豆腐	米 麦 強化米 HM 小麦粉 パン粉 マヨネーズ バター こんにゃく	玉ねぎ パプリカ パセリ ビクルス ごぼう 人参 にら 大根 ほうれん草 果物	牛乳 豆腐スコーン	
12日	金	あわご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 クープイリチー 麩のみそ汁 果物	豚肉 昆布 かまぼこ 麩 わかめ 牛乳 おから 卵	米 きび こんにゃく 小麦粉 バター	玉ねぎ 南瓜 切干大根 人参 三葉菜 果物	牛乳 おからココアクッキー	
13日	土	焼きうどん チーズ スティックきゅうり ゆし豆腐 フルーチェ	豚肉・花かつお チーズ・豆腐・牛乳	うどん・マヨネーズ クリームパン	キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ ピーマン・キュウリ・ねぎ	牛乳 クリームパン	
15日	月	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの煮物 麩チャンプルー 小松菜のみそ汁 果物	白身魚・豚肉 麩・卵・牛乳 きなこ	米・きび・マヨネーズ HM	玉ねぎ・パセリ・かぼちゃ・キャベツ 人参・もやし・えのき・小松菜・にら 果物	牛乳 もちもちドーナツ	
16日	火	スパゲティー ごぼうサラダ チーズ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ウィンナー・ささみ ひじき・チーズ・わかめ ベーコン・ヨーグルト	スパゲティー・バター 米・ウエハース	玉ねぎ・人参・ピーマン・ごぼう きゅうり・キャベツ・パセリ・果物 果物缶	麦茶 わかめおにぎり 鉄ウエハース	
17日	水	麦ご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草ソテー 果物 冬瓜と厚揚げ汁 マッシュポテト	米・麦・強化米 じゃが芋・小麦粉 マヨネーズ	米・麦・強化米 じゃが芋・小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・しいたけ ほうれん草・コーン・パセリ・冬瓜 ねぎ・キャベツ・人参・果物	牛乳 お好み焼き	
18日	木	あわご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし 果物 キャベツ炒め 大根のみそ汁	白身魚・豚肉 牛乳・卵	米・きび・小麦粉 バター	長ネギ・キャベツ・かぼちゃ・ピーマン 人参・大根・ほうれん草・果物	牛乳 チョコチップクッキー	
19日	金	黒米ご飯 ささみのピカタ トマト 豆腐チャンプルー さつま芋みそ汁 果物	ささみ・卵・豆腐 ツナ・わかめ 牛乳・おから	米・黒米・小麦粉 さつま芋・バター	トマト・キャベツ・人参・にら・ねぎ 果物	牛乳 おからマドレーヌ	
20日	土	牛丼 白菜サラダ 大根のみそ汁 杏仁フルーツ缶	牛肉・ツナ きざみ揚げ・牛乳	米・こんにゃく マヨネーズ	玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース 白菜・きゅうり・だいこん葉・杏仁缶 果物缶	牛乳 カスタードケーキ	
22日	月	麦ご飯 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー 南瓜のみそ汁 果物	白身魚・豚肉・卵 きざみ揚げ・牛乳	米・麦・強化米 こんにゃく・小麦粉 バター	パセリ・フロccoliリー・切り干し大根 人参・しいたけ・かぼちゃ・ねぎ 果物	牛乳 りんごのマフィン	
23日	火	三色丼 コールスロー かみかみごぼう 豆腐とわかめのみそ汁 果物	鶏肉・卵・豆腐 わかめ・牛乳・きなこ	米・麦・マヨネーズ 食パン・バター	玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ・コーン ごぼう・ねぎ・果物	牛乳 きなこクリームサンド	
24日	水	<お誕生日会> カレーピラフ チキンカツ ごま和え ポテトクリームスープ 果物	ツナ・鶏肉・卵 ベーコン・牛乳	米・バター・小麦 パン粉・じゃが芋	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・えのき しめじ・コーン・パセリ・人参・果物 フロccoliリー	ジュース お誕生日ケーキ	
25日	木	はんだまご飯 さんまの梅煮 キュウリのおかか和え ひじきの五目煮 豚汁 果物	さんま・花かつお ひじき・鶏肉・豚肉 レバー・きざみ揚げ 金時豆	米・麦 こんにゃく	ハンダマ・きゅうり・Mixベジタブル 人参・だいこん・ごぼう・ねぎ・果物	麦茶 ぜんざい せんべい	
26日	金	バターロール マカロニグラタン ご ぼうサラダ トマトと卵のスープ 果物	鶏肉・牛乳・ツナ ひじき・卵・青のり	バターロール・マカロニ バター・生クリーム チーズ・マヨネーズ じゃが芋	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ごぼう マッシュルーム・いんげん・パプリカ トマト・パセリ・長ねぎ・果物	牛乳 ポテトの磯辺焼き	
27日	土	親子遠足					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。



4月

離乳食献立表

<その1>

可愛保育園

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとトマトつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎつぶし煮 あおさすまし汁 果物	軟飯 ささみとトマトやわ煮 じゃが芋と玉葱やわ煮 わかめすまし汁 果物	全粥 キャベツと人参つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 キャベツと人参やわ煮 麩みそ汁
月	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ トマト 玉葱 あおさ わかめ 果物			(主な材料) 米 キャベツ 人参 麩	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 人参と玉ねぎつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐やわ煮 人参と玉葱煮 すまし汁 果物	全粥 ささみと青菜つぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 ささみと青菜やわ煮 白菜みそ汁
火	(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱 白菜 果物			(主な材料) 米 ささみ ほうれん草 白菜	
3	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草煮 トマトつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とほうれん草煮 トマトやわ煮 すまし汁 果物	全粥 南瓜と豆腐煮 麩と冬瓜みそ汁	軟飯 南瓜と豆腐煮 麩と冬瓜みそ汁
水	(主な材料) 米 ほうれん草 白身魚 トマト 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 豆腐 麩 冬瓜	
4	10倍がゆ 豆腐と南瓜ペースト すまし汁	とろとろそば 納豆とほうれん草煮 南瓜と人参煮 すまし汁 果物	とろとろそば 納豆とほうれん草煮 南瓜と人参煮 すまし汁 果物	全粥 さつまい煮 玉葱と豆腐みそ汁	軟飯 さつまい煮 玉葱と豆腐みそ汁
木	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 沖縄そば 納豆 大根 人参 果物			(主な材料) 米 さつまい 玉葱 豆腐	
5	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚と南瓜つぶし煮 冬瓜つぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	軟飯 白身魚と南瓜やわ煮 冬瓜やわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 人参と冬瓜つぶし煮 あおさみそ汁	軟飯 人参と冬瓜つぶし煮 わかめみそ汁
金	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 南瓜 玉葱 果物			(主な材料) 米 人参 冬瓜 あおさ わかめ	
6	10倍がゆ さつまいペースト すまし汁	人参粥 豆腐とチンゲン菜煮 さつまいつぶし煮 すまし汁 果物	人参粥 豆腐とチンゲン菜やわ煮 さつまいやわ煮 すまし汁 果物	全粥 南瓜とブロッコリー煮 さつまい煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜とブロッコリー煮 玉葱みそ汁
土	(主な材料) 米 さつまい 人参 豆腐 チンゲン菜 ブロッコリー 果物			(主な材料) 米 南瓜 ブロッコリー 玉葱	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとあおさつぶし煮 南瓜つぶし煮 キャベツすまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめやわ煮 南瓜やわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 豆腐と人参やわ煮 麩みそ汁
月	(主な材料) 米 人参 ささみ あおさ わかめ 南瓜 キャベツ 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 麩	
9	10倍がゆ 白身魚と大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚つぶし煮 大根と人参煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚やわ煮 大根と人参煮 すまし汁 果物	全粥 さつまいと冬瓜煮 あおさみそ汁	軟飯 さつまいと冬瓜煮 わかめみそ汁
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 キャベツ 果物			(主な材料) 米 さつまい 冬瓜 わかめ あおさ	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 南瓜と玉葱つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐やわ煮 南瓜と玉葱やわ煮 すまし汁 果物	全粥 人参とブロッコリー煮 キャベツみそ汁	軟飯 人参とブロッコリー煮 キャベツみそ汁
水	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 玉葱 さつまい 果物			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー キャベツ	
11	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 白身魚とほうれん草煮 じゃが芋つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚とほうれん草煮 じゃが芋やわ煮 すまし汁 果物	全粥 大根と人参つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 大根と人参やわ煮 豆腐みそ汁
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 ほうれん草 キャベツ 果物			(主な材料) 米 大根 人参 豆腐	
12	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみとあおさつぶし煮 人参つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめ煮 人参やわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 南瓜と麩つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜と麩やわ煮 玉葱みそ汁
金	(主な材料) 米 南瓜 ささみ あおさ 人参 ほうれん草 わかめ 果物			(主な材料) 米 南瓜 麩 玉葱	
13	10倍がゆ 人参・玉ねぎペースト すまし汁	全粥 しらすとブロッコリー煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 しらすとブロッコリー煮 人参やわ煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さつまいときゅうり煮 キャベツみそ汁	軟飯 さつまいときゅうり煮 キャベツみそ汁
土	(主な材料) 米 人参 玉葱 しらす ブロッコリー 豆腐 果物			(主な材料) 米 さつまい きゅうり キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





4月 離乳食献立表

〈その2〉

可愛保育園

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月齢	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ 南瓜と白身魚ペースト すまし汁	全粥 白身魚と玉葱つぶし煮 南瓜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚と玉葱煮 南瓜やわ煮 すまし汁 果物	全粥 キャベツと人参つぶし煮 麩みそ汁	軟飯 キャベツと人参やわ煮 麩みそ汁
月	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 玉葱 南瓜 人参 果物			(主な材料) 米 キャベツ 人参 麩	
16	10倍がゆ トマトペースト すまし汁	くたくたそうめん じゃが芋と玉葱つぶし煮 あおさすまし汁 ヨーグルト	くたくたパスタ じゃが芋と玉葱やわ煮 わかめすまし汁 ヨーグルト	全粥 人参とキャベツ煮 麩と冬瓜みそ汁	軟飯 人参とキャベツ煮 麩と冬瓜みそ汁
火	(主な材料) 米 トマト スパゲティー 豚レバー わかめ そうめん ささみ じゃが芋 玉葱 あおさ ヨーグルト			(主な材料) 米 人参 キャベツ 麩 冬瓜	
17	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 じゃが芋としらすつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 じゃが芋としらすやわ煮 ブロッコリーやわ煮 冬瓜スープ 果物	全粥 人参と豆腐つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 人参と豆腐やわ煮 玉葱みそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 しらす ブロッコリー 冬瓜 果物			(主な材料) 米 人参 豆腐 玉葱	
18	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚つぶし煮 南瓜つぶし煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 白身魚とひじきつぶし煮 南瓜やわ煮 キャベツすまし汁 果物	全粥 大根と人参つぶし煮 ほうれん草みそ汁	軟飯 大根と人参やわ煮 ほうれん草みそ汁
木	(主な材料) 米 大根 白身魚 南瓜 キャベツ ひじき 果物			(主な材料) 米 大根 人参 ほうれん草	
19	10倍がゆ 豆腐とさつま芋ペースト すまし汁	全粥 豆腐つぶし煮 トマトとキャベツつぶし煮 すまし汁 果物	全粥 豆腐つぶし煮 トマトとキャベツやわ煮 すまし汁 果物	全粥 さつま芋と人参煮 キャベツみそ汁	軟飯 さつま芋と人参煮 キャベツみそ汁
金	(主な材料) 米 豆腐 さつま芋 トマト キャベツ 冬瓜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャベツ	
20	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 白身魚と人参煮 大根ときゅうりつぶし煮 白菜すまし汁 果物	全粥 白身魚と人参煮 大根ときゅうりやわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 玉葱のみそ汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐煮 玉葱のみそ汁
土	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 キュウリ 白菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉葱	
22	10倍がゆ 南瓜と白身魚ペースト すまし汁	全粥 麩と白身魚煮 南瓜つぶし煮 すまし汁 果物	全粥 麩と白身魚煮 南瓜やわ煮 すまし汁 果物	全粥 人参とブロッコリー煮 玉葱みそ汁	軟飯 人参とブロッコリー煮 玉葱みそ汁
月	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 麩 南瓜 キャベツ 果物			(主な材料) 米 人参 ブロッコリー 玉葱	
23	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋煮 キャベツと人参煮 青菜すまし汁 果物	全粥 ささみとじゃが芋煮 キャベツと人参煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリー煮 さつま芋みそ汁	軟飯 豆腐とブロッコリー煮 さつま芋みそ汁
火	(主な材料) 米 ささみ じゃが芋 キャベツ 人参 ほうれん草 果物			(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー さつま芋	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参煮 キャベツつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 ささみと人参煮 キャベツやわ煮 冬瓜スープ 果物	全粥 南瓜とブロッコリー煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜とブロッコリー煮 玉葱みそ汁
水	(主な材料) 米 人参 ささみ キャベツ 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 ブロッコリー 玉葱	
25	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 ささみつぶし煮 南瓜つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 ささみやわ煮 南瓜やわ煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 じゃが芋とあおさ煮 豆腐とほうれん草みそ汁	軟飯 じゃが芋とあおさ煮 豆腐とほうれん草みそ汁
木	(主な材料) 米 冬瓜 ささみ 南瓜 玉葱 果物			(主な材料) 米 じゃが芋 豆腐 あおさ ほうれん草	
26	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	パン粥 ほうれん草とささみ煮 じゃが芋とトマト煮 冬瓜すまし汁 果物	パン粥 ほうれん草とささみ煮 じゃが芋とトマト煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 南瓜とブロッコリー煮 麩みそ汁	軟飯 南瓜とブロッコリー煮 麩みそ汁
金	(主な材料) 米 パン じゃが芋 ほうれん草 ささみ トマト 冬瓜 果物			(主な材料) 米 南瓜 ブロッコリー 麩	
27	親子遠足				
土					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。