

2021年 4月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは3.5倍粥です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは5倍～3.5倍粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは5倍～7倍粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

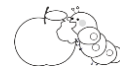
◎おかゆは10倍粥です。

	11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食
木	1 軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	トースト 果物 ポトフ 野菜スープ	おかゆ みそ汁 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	おかゆ すりりんご ポトフ 野菜スープ	おかゆ みそ汁 ささみ挽きのみそ煮 煮びたし	おかゆ すりりんご ポトフマッシュ 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 玉葱と青菜の裏ごし
	15						
金	2 トマトドリア しらす和え わかめスープ	和風うどん 果物 ポテのチーズ煮 煮豆	トマトドリア しらす和え わかめスープ	和風うどん すりりんご ポテのチーズ煮 煮豆	トマトミルクドリア しらす入りおろし煮 かぶスープ	和風スープおじや すりりんご ポテのつぶしチーズ煮 野菜のつぶし煮	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 玉葱とキャベツの裏ごし
	16 30						
土	3 二色ごはん 煮野菜 みそけんちん汁	トースト 果物 ポテとひき肉のケチャップ煮 玉葱スープ	二色粥 煮野菜 みそけんちん汁	おかゆ すりりんご ポテとひき肉のケチャップ煮 玉葱スープ	二色粥 煮野菜 みそけんちん汁	おかゆ すりりんご じゃがいものそぼろ煮 玉葱スープ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 キャベツと人参の裏ごし
	17						
月	5 トースト ホワイトシチュー 白身魚のケチャップ煮 野菜和え	しらすごはん 果物 肉みそ煮 みそ汁	おかゆ ホワイトシチュー 白身魚のケチャップ煮 野菜和え	しらす粥 すりりんご 肉みそ煮 おろし煮	おかゆ ポテトミルクスープ 白身魚のほぐし煮 おろし煮	しらす粥 すりりんご 肉みそ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 青菜とキャベツの裏ごし
	19						
火	6 軟飯 みそ汁 ひき肉と豆腐の甘酢煮 きな粉和え	トースト ヨーグルトかけ さつまいものチーズ煮 ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 ひき肉と豆腐の甘酢煮 きな粉和え	おかゆ ヨーグルトかけ さつまいものチーズ煮 ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 ささみと豆腐のくず煮 きな粉和え	おかゆ ヨーグルトかけ さつまいものチーズ煮 ジュリアンスープ	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ 玉葱と人参の裏ごし
	20						
水	7 ケチャップヌードル キャベツ和え かぶのスープ	軟飯 果物 白身魚の野菜あん みそ汁	ケチャップヌードル キャベツ和え かぶのスープ	おかゆ すりりんご 白身魚の野菜あん みそ汁	トマトリゾット キャベツ煮 かぶのスープ	おかゆ すりりんご 白身魚の野菜あん みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参とキャベツの裏ごし
	21						
木	8 軟飯 野菜スープ 肉豆腐 華風和え	あんかけうどん さつまいもの甘辛煮 ヨーグルトかけ	おかゆ 野菜スープ 肉豆腐 華風和え	あんかけうどん さつまいもの甘辛煮 ヨーグルトかけ	おかゆ 野菜スープ 豆腐の煮物 おろし煮	あんかけスープおじや さつまいものつぶし煮 ヨーグルトかけ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 キャベツと青菜の裏ごし
	22						
金	9 軟飯 みそ汁 白身魚煮 酢の物	やわらか焼うどん 果物 豆腐のチーズ煮 納豆スープ	おかゆ みそ汁 白身魚煮 酢の物	やわらか焼うどん すりりんご 豆腐のチーズ煮 納豆スープ	おかゆ みそ汁 白身魚のほぐし煮 しらす入りおろし煮	おじや すりりんご 豆腐のチーズ煮 納豆スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 青菜とキャベツの裏ごし
	23						
土	10 野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 人参の炒め煮	軟飯 果物 豆腐の野菜あん みそ汁	野菜うどん じゃがいものそぼろ煮 人参の炒め煮	おかゆ すりりんご 豆腐の野菜あん みそ汁	野菜スープおじや じゃがいものそぼろ煮 人参のつぶし煮	おかゆ すりりんご 豆腐の野菜あん みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 キャベツと玉葱の裏ごし
	24						
月	12 軟飯 鶏汁 白身魚煮 和風あえ	チーズごはん 果物 木の葉焼き キャロットスープ	おかゆ 鶏汁 白身魚煮 和風あえ	チーズ粥 すりりんご 木の葉焼き キャロットスープ	おかゆ 鶏汁 白身魚のほぐし煮 しらす入りおろし煮	チーズ粥 すりりんご 具入りマッシュポテト キャロットスープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参と大根の裏ごし
	26						
火	13 軟飯 みそ汁 肉じゃが ナムル	きな粉ごはん 果物 豆腐ソティ チキンスープ	おかゆ みそ汁 肉じゃが ナムル	きな粉粥 すりりんご 豆腐ソティ チキンスープ	おかゆ みそ汁 じゃがいもの煮物 煮野菜	きな粉粥 すりりんご 豆腐のくず煮 チキンスープ	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト キャベツと青菜の裏ごし
	27						
水	14 けんちんうどん 白身魚のみそ煮 甘酢あえ	軟飯 ヨーグルトかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	けんちんうどん 白身魚のみそ煮 甘酢あえ	おかゆ ヨーグルトかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	スープおじや 白身魚のほぐしみそ煮 しらす入りおろし煮	おかゆ ヨーグルトかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	すり豆腐 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツと玉葱の裏ごし
	28						

午前と午後を入れ替えることもあります。

豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きして)から使用します。

ホワイトソース系は牛乳でなく鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。





2021年 4月予定献立表

緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あが(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
木	1 15	1才児 2才児 クラス	胚芽米ごはん 菜の花あえ 松風焼き すまし汁	マーマレードと チーズクリームのサンド 果物	鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 クリーム クリームチーズ	米 胚芽精米 米パン粉 砂糖 サラダ油 ごま 食パン グラニュー糖 マーマレード	根深ねぎ 生姜 ほうれん草 菜花 キャベツ コーン 人参 いちご
金	2 30		カレーライス ツナとコーンのサラダ かぶとわかめのスープ	ココアクッキー 果物	豚もも小間 牛乳 ツナ缶 クリーム	米 胚芽精米 じゃがいも オリーブ油 バター 小麦粉 はちみつ サラダ油 砂糖	人参 玉葱 生姜 にんにく トマトピューレ りんご コーン きゅうり キャベツ かぶ わかめ 根深ねぎ ほうれん草 清見
金	16 お誕生会		カレーライス 果物 ツナとコーンのサラダ かぶとわかめのスープ	お誕生ケーキ	豚もも小間 牛乳 ツナ缶 クリーム	米 胚芽精米 じゃがいも オリーブ油 バター 小麦粉 はちみつ サラダ油 グラ ニュー糖	人参 玉葱 生姜 にんにく トマトピューレ りんご コーン きゅうり キャベツ かぶ わかめ 根深ねぎ ほうれん草 清見 いちご みかん
土	3 17		チキンライス ポテトサラダ 果物 ベジタブルスープ	セサミラスク 果物	鶏むね小間 豚ベーコン 豆腐	米 胚芽精米 サラダ油 じゃがいも 砂糖	玉葱 マッシュルーム ビー マン コーン 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 いちご
月	5 19	牛	食パン オニオンスープ 鮭のステーキ リンゴとキャベツのサラダ	そぼろおにぎり ブルーベリー 果物	生鮭 豚ベーコン 牛乳 鶏 ひき肉	食パン オリーブ油 サラダ 油 米 胚芽精米	生姜 りんご きゅうり キャ ベツ レーズン 玉葱 人参 ほうれん草 干しいたけ 焼きのり プルーン
火	6 20		胚芽米ごはん ごま和え 鶏の照り焼き 大根と揚げのみそ汁	さつまいも蒸しパン 果物	鶏もも肉 油揚げ みそ 牛 乳	米 胚芽精米 砂糖 サラダ 油 すりごま 小麦粉 さつ まいも	生姜 ほうれん草 人参 キャベツ 大根 玉葱 清見
水	7 21	乳	ミートソースパスタ コールスロー わかめスープ	磯おにぎり 果物	豚ベーコン 豚ひき肉 粉 チーズ 豆腐 牛乳 しらす 削り節	パスタ サラダ油 オリーブ 油 小麦粉 はちみつ 米 胚芽精米 砂糖 ごま	にんにく 生姜 干しいた け 玉葱 人参 トマトピュー レ キャベツ コーン わか め 根深ねぎ ほうれん草 青のり いちご
木	8 22	100cc	胚芽米ごはん 中華風きゅうり 麻婆豆腐 中華風コーンスープ	スコーン 果物	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏む ね小間 牛乳 チーズ	米 胚芽精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 小麦粉 バター グラニュー 糖	生姜 にんにく 根深ねぎ 人参 干しいたけ いら きゅうり チンゲン菜 レーズ ン 清見
金	9 23		胚芽米ごはん 酢の物 かじき鮭の竜田揚げ かぼちゃと揚げのみそ汁	焼きそば風 果物	めかじき しらす 油揚げ みそ 牛乳 豚もも小間	米 胚芽精米 片栗粉 サラ ダ油 砂糖 スパゲティ す りごま	生姜 キャベツ にんじん わかめ きゅうり かぼちゃ 玉葱 小松菜 ビーマン 青 のり いちご
土	10 24		和風カレーうどん 果物 じゃが芋のそぼろ煮 紅白漬け	焼きコーンおにぎり 果物	豚もも小間 油揚げ 鶏ひき 肉 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも 米 胚芽 精米	根深ねぎ 人参 玉葱 小 松菜 さやいんげん 大根 清美 コーン いちご
月	12 26		胚芽米ごはん さばの煮つけ 春野菜の豚汁 和風サラダ	フライドポテト プルーン 果物	さば しらす 豚もも小間 豆 腐 みそ 牛乳	米 胚芽精米 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃがいも	生姜 わかめ 人参 きゅう り キャベツ 大根 玉葱 ごぼう ほうれん草 清見 プルーン
火	13 27		13日 たけのごはん 27日 ピースごはん 肉じゃが キャベツと揚げのみそ汁	マカロニきな粉 果物	油揚げ 豚もも小間 みそ 牛乳 きな粉	米 胚芽精米 砂糖 じゃが いも しらす サラダ油 マ カロニ	たけのこ グリーンピース 玉 葱 人参 さやいんげん キャベツ ほうれん草 いち ご
水	14 28		けんちんうどん さわらのみそ焼き 甘酢和え	わかめのおにぎり 果物	鶏もも小間 さわら みそ し らす 牛乳	うどん 里芋 砂糖 サラダ 油 米 胚芽精米	人参 干しいたけ 根深ね ぎ ほうれん草 わかめ キャベツ 清見



(平均)					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
34.5才児	558	20.6	16.6	81.6	2.5

2021年 4月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食		夕食	
木	1 15	焼きおにぎり	牛	ごはん ぶり大根 果物 キャベツと揚げのみそ汁	牛
金	2 16 30	甘みそ焼きおにぎり		ごはん 甘酢キャベツ 豚の生姜焼き 豆腐のみそ汁 果物	
土	3 17	甘みそ五平餅風	乳	ごはん 白身魚の野菜あん 果物 わかめスープ	乳
月	5 19	ふかし芋		納豆ごはん 高野豆腐の含め煮 果物 キャベツのみそ汁	
火	6 20	甘辛きりたんぽ	100 cc	炊き込みごはん さつまいもの甘煮 果物 沢煮椀	100 cc
水	7 21	じゃが芋もち	牛	ごはん 白身魚のみそ煮 お浸し じゃがいものみそ汁 果物	牛
木	8 22	みそ焼きおにぎり		ごはん さわらの玉葱ソース 豆腐スープ えのき和え 果物	
金	9 23	ライスお焼き	牛	ごはん 肉豆腐 おかかサラダ すまし汁 果物	牛
土	10 24	ぼたぼた焼き風焼きおにぎり		中華丼 じゃが芋のソティ 果物 大根スープ	
月	12 26	ライスお焼き	牛	ポークライス ツナと野菜の炒め煮 果物 ポテトスープ	牛
火	13 27	焼き芋		ごはん 鮭のムニエル 豆腐スープ 野菜ソティ 果物	
水	14 28	フライドポテト風	牛	ごはん 鶏の変わり照り焼き ナムル かぶのみそ汁 果物	牛

