

# 4月 予定献立表

へいわだい認定こども園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	チキンカレー じゃこサラダ ワカメスープ 果物 <b>りんご</b>	鶏肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 ふ バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ りんご	保育乳 ごまクッキー	
2日	土	あわごはん マーボー豆腐 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきの スープ 果物 <b>バナナ</b>	豆腐 豚ひき肉 牛 乳	米 あわ 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にんにく 胡瓜 チンゲン菜 え のき わかめ パナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
4日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物 <b>オレンジ</b>	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 ごま	しょうが にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
5日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き お浸し ゆし豆腐 果物 <b>りんご</b>	豚肉 さけ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ ホットケーキMix	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 いちご	保育乳 小倉ホットケーキ	
6日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え 白菜スープ 果物 <b>バナナ</b>	豚ひき肉 チーズ ベーコン しらす 豆乳	スパゲッティ 小麦粉 油 米	セロリ 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム 缶 トマト缶 ブロッコリー 白菜 青のり パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
7日	木	強化玄米ごはん さばのカレー焼き からしな和え 豚汁 <b>ヨーグルト</b>	さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 半くず 黒糖	からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	保育乳 くずもち	
8日	金	妻ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物 <b>オレンジ</b>	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 じゃが芋 バター 油 パン 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 オレンジ	保育乳 シュガートースト	
9日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 白菜おかか和え ゆし豆腐 果物 <b>バナナ</b>	鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 強力粉 黒 糖	かぼちゃ 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ パナナ	保育乳 黒糖アガラサー	
11日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 人参シリシ 大根のみそ汁 果物 <b>オレンジ</b>	豚肉 卵 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 ごま	しょうが キャベツ 人参 玉葱 にら 大根 わかめ ねぎ 青のり オ レンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
12日	火	<b>お弁当会 (お弁当たのしみだね!)</b> 					保育乳 かぼちゃケーキ
13日	水	沖縄そば リヨネーズポテト ナムル 果物 <b>りんご</b>	豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 じゃが芋 ごま マヨ ネーズ 米	ねぎ もやし こまつな パセリ 赤ピーマン ひじき 人参 りんご	保育乳 ひじきおにぎり	
14日	木	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 ゆでブロッコリー 千切りイリチー 中華コンススープ <b>ヨーグルト</b>	キング 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 パン 片栗粉 砂糖	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにやく コーン缶 しめじ こまつな パナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
15日	金	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 果物 <b>オレンジ</b>	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 黒糖 小麦粉 油	もずく しょうが ビーマン 人参 ほうれん草 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ オレンジ	保育乳 ちんびん	
16日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステーキ胡瓜 ワカメスープ 果物 <b>バナナ</b>	豚肉 チーズ さけ 牛乳	スパゲッティ 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 わかめ のり パナナ		
18日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え キャ ベツみそ汁 果物 <b>オレンジ</b>	豚肉 納豆 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 マーラーカオ	
19日	火	ハヤシライス ひじきの中華和え チンゲン菜スープ 果物 <b>りんご</b>	牛肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま ふ パン マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ いんげん ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チ ンゲン菜 コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
20日	水	妻ごはん 豚レバーと鶏肉の香味揚げ スライストマト クープイリチー 白菜のみそ汁 <b>ヨーグルト</b>	豚レバー 鶏肉 豚 肉 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 焼きそば	しょうが トマト 昆布 乾しいたけ 人 参 こんにやく 白菜 ねぎ キャベツ ビーマン いちご	保育乳 焼きそば	
21日	木	黒米ごはん さばの梅干し煮 フレイチー なすのみそ汁 果物 <b>バナナ</b>	さば ツナ缶 卵 豆腐 金時豆	米 黒米 砂糖 黒糖 車ぶ 油 押麦	梅干し 人参 もやし キャベツ ビー マン なす こまつな パナナ	ぜんざい せんべい	
22日	金	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 三色きんぴらごぼう イナムドッチ 果物 <b>バナナ</b>	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ ツナ缶 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう 人参 ビーマン 乾しいたけ こんにやく ねぎ もずく パナナ	保育乳 もずくヒラキチー	
23日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物 <b>バナナ</b>	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ さつま芋	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト パナナ	保育乳 ふかし芋	
25日	月	焼肉丼 ホウレン草ごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物 <b>オレンジ</b>	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 生クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋 バター	人参 玉葱 しめじ ビーマン 白滝 ほうれん草 もやし わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
26日	火	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ かぼちゃチーズサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 セロリ 人参 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
27日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物 <b>りんご</b>	豚ひき肉 しらす 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ あおさ ブロッコリー 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
28日	木	(こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草スープ 果物 <b>オレンジ</b>	鶏肉 きびなご 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 マカロニ油 バター マヨネーズ小麦粉	人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 コーン缶 ほうれん草 いちご	保育乳 チョコチップスコーン	
29日	金	<b>昭和の日(休園)</b>					
30日	土	肉みそ丼 ごまかぼちゃ ワカメスープ 果物 <b>バナナ</b>	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ふ パン	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ わかめ バナナ	保育乳 スナックパン	

☆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。

ちゅうりっぷ組

ゆり組 (変更)

4/5(火) 鮭のキャロット焼き

鮭 → カラスカレイ

4/7(木) さばのカレー焼き

さば → カラスカレイ

4/11(木) さばの梅干し煮

さば → カラスカレイ

回食 月齢 固さの 目安	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
	トトロロ⇒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
	ヨーグルト状	網ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐1位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ がトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 キャベツ	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜さざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 餅煮煮 豆腐おじや 果物	芋おじや	芋おじや
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつまいも	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 人参おじや 白身魚煮 白菜ホウレン草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 人参おじや 白身魚煮 白菜ホウレン草煮 ゆし豆腐 果物	ホウレン草おじや	ホウレン草おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 白菜 ホウレン草 <b>りんご</b>			(主な材料)米 ホウレン草	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 白菜スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 トマト ブロッコリー 白菜 バナナ			(主な材料)米 しらす	
7	10倍がゆ 大根すりおろし すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ホウレン草煮 根菜おじや 果物	大根おじや	大根おじや
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ホウレン草 人参 玉葱 大根 りんご			(主な材料)米 大根	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 ホウレン草つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ホウレン草さざみ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ	パンがゆ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ホウレン草 オレンジ			(主な材料)米 白菜	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃおろしつぶし煮 白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃおろし煮 白菜煮 ゆし豆腐 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 ゆし豆腐 かぼちゃ 玉葱 白菜 バナナ			(主な材料)米 白菜	
11	10倍がゆ 大根すりおろし すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参キャベツ煮 大根おじや 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 大根 オレンジ			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 キャベツ	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白煮つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白煮煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	全がゆ かぼちゃ煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
13	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテト小松菜つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 ポテト小松菜さざみ煮 人参スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 小松菜 人参 りんご			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
14	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 小松菜 バナナ			(主な材料)パン トマト ヨーグルト	
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 豆腐ホウレン草煮 白菜おじや 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 大根煮 ホウレン草スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ホウレン草 人参 白菜 オレンジ			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキン胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	煮込みスパゲティ チキン胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物		
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ				

※ 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。



回食 月齢 固さの 目安	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
	トトロロ ⇒ 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
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリー煮 人参スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
火	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参白煮つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参白煮煮 豆腐みそ汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 白煮 ハハチ			(主な材料)うどん キャベツ 人参	
21	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす 小松菜 パナナ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 小松菜 パナナ			(主な材料)米 きつま芋	
25	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ホウレン草つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ホウレン草煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参きつま芋つぶし煮 ホウレン草スープ	全がゆ 人参きつま芋煮 ホウレン草スープ
月	(主な材料)鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ホウレン草 オレンジ			(主な材料)米 きつま芋 人参 ホウレン草	
26	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーかぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーかぼちゃ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 豆腐 鶏ひき肉 ブロッコリー かぼちゃ キャベツ ハハチ			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 玉葱	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ポテトブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー りんご			(主な材料)米 ヨーグルト 胡瓜	
28	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ 人参おじや 白身魚煮 胡瓜おろし煮 ホウレン草スープ 果物	軟飯 人参おじや 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	マカロニつぶし煮 すまし汁	マカロニきざみ煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 胡瓜 ホウレン草 オレンジ			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱 ホウレン草	
29	昭和の日(休園)				
金	昭和の日(休園)				
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 人参	

※ 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。