

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	土	くふあじゅうしい ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物 バナナ	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし のり パナナ	保育乳 ふかし芋	
3日	月	チキンカレー キャベツの中華サラダ ワカメスープ 果物 りんご	鶏肉 ハム 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	火	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物 オレンジ	さけ 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 春雨 さつま芋 ごま	白菜 人参 ビーマン 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
5日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物 バナナ	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲティ 油 米	玉葱 人参 セロリ ビーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
6日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 フーイリチー ほうれん草みそ汁 果物 ヨーグルト	キング ツナ缶 卵 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 車ふ パン バター 砂糖	人参 もやし キャベツ ビーマン ほうれん草 玉葱 いちご	保育乳 きなこクリームサンド	
7日	金	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え なすのみそ汁 果物 りんご	豚肉 納豆 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり なす ねぎ りんご	保育乳 人参ホットケーキ	
8日	土	ひじきチャーハン 白菜ツナサラダ 青菜コンスープ 果物 バナナ	豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 押麦 ごま マヨネーズ さつま芋	ひじき 人参 玉葱 ビーマン 白菜 コーン缶 こまつな パナナ	保育乳 ぶどうパン	
10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 オレンジ	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン 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	
11日	火	お弁当会 (お弁当たのしみだね！)					保育乳 ごまクッキー
12日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物 ヨーグルト	納豆 三枚肉 生揚げ ツナ缶 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン マヨネーズ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ コーン缶 いちご	保育乳 ツナコーントースト	
13日	木	強化玄米ごはん 鮭の照り焼き 八宝 菜 かき玉汁 果物 バナナ	さけ 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 芋くず 黒糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ パナナ	保育乳 くずもち	
14日	金	ドライカレー チーズ コールスローサラダ もずくスープ 果物 りんご	豚ひき肉 チーズ 豆腐 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 もずく ねぎ りんご	保育乳 おからケーキ	
15日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物 バナナ	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 赤ビーマン こまつな パナナ	保育乳 小松菜おにぎり	
17日	月	強化あわごはん 豚肉のしょうが焼き ゆでブロッコリー きんぴらごぼう コンスープ 果物 オレンジ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま さつま芋 バター	ブロッコリー ごぼう にんじん コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
18日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース クラブイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物 りんご	キング 卵 牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ しょうゆ	胡瓜 ビーマン 昆布 乾しいたけ こんにやく こまつな 長ねぎ キャベツ ねぎ りんご	保育乳 ソーメンチャンプルー	
19日	水	麦ごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 レバーのおつゆ 果物 バナナ	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン バター ジャム	人参 キャベツ もやし ビーマン もずく きゅうり 大根 にら にんにく パナナ	保育乳 ジャムサンド	
20日	木	黒米ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 アーサ汁 果物 ヨーグルト	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにやく いんげん あおさ オレンジ	保育乳 三月菓子	
21日	金	野菜肉そば ごまかぼちゃ からしな和え 果物 バナナ	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 豆乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ からしな のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
22日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物 バナナ	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 タンナファクルー	
24日	月	もずく丼 お浸し なすのみそ汁 果物 オレンジ	豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉 油	もずく しょうが ビーマン 白菜 ほうれん草 なす 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
25日	火	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ パン粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 トマト缶 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
26日	水	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シシリ イナムドッチ 果物 りんご	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 にら 乾しいたけ こんにやく ねぎ りんご	保育乳 ミルクサブレ	
27日	木	強化玄米ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーンとえ 果物 オレンジ	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 玄米 じゃが芋 バター パン 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ほうれん草 えのき コーン缶 オレンジ	保育乳 ごまクリームサンド	
28日	金	(こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物 ヨーグルト	鶏肉 卵 きびなご ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 片栗粉マヨネーズ 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 ビーマン ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 えのき いちご	保育乳 チョコマフィン	
29日	土	昭和の日 (休園)					

☆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月(火)

鮭の甘酢焼き

鮭→キングファイル

4月(金)

鮭の照り焼き

鮭→キングファイル

4月(木)

さばのカレー焼き

さば→キングファイル

4月

離乳食献立表①

へいわだい認定こども園

管理栄養士 上原 育代

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	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)
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 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや ほうれん草さざみ煮 ゆし豆腐 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 人参 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 ほうれん草	
3	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 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 キャベツさざみ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 キャベツ	
4	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ 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 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 しらす	
6	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 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ	パン
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 いちご			(主な材料)パン	
7	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 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜さざみ煮 なすみそ汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 なす りんご			(主な材料)米 小松菜	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 白菜つぶし煮 小松菜スープ 果物	人参おじや チキンさざみ煮 白菜さざみ煮 小松菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト 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 野菜煮 豆腐みそ汁 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 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 じゃが芋 人参 キャベツ	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜さざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
12	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜さざみ煮 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
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 いちご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
13	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 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 白菜	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	全がゆ かぼちゃ煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 小松菜	

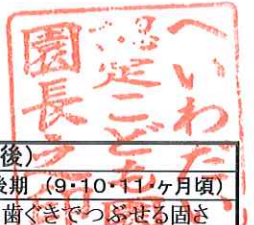
※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 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②



回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	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)
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 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋キャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜さざみ煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)そうめん キャベツ 人参	
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	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
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 バナナ			(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 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 豆腐 人参 オレンジ			(主な材料)米 大根 人参	
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテト煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 じゃが芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
22	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 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 人参	
24	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 白菜ほうれん草さざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ さつま芋白菜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 さつま芋白菜煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 白菜 ほうれん草 なす 玉葱 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 白菜 ほうれん草	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐野菜煮 すまし汁 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
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
26	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 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 りんご			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 大根	
27	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 ほうれん草つぶし煮 ブロッコリースープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ほうれん草さざみ煮 ブロッコリースープ 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 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚胡瓜煮 人参大根煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 チンゲン菜 いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
29	昭和の日(休園)				
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。