



4月 幼児食献立表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	午前おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	午前おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	はちや棒	りんご	ひき肉親子丼	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	16 土	お菓子	バナナ	焼肉チャーハン	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			ほうれん草の和え物	ツナ缶		ほうれん草 人参				大根の和え物	ツナ缶		大根 胡瓜
2 土	お菓子	バナナ	豆腐のすまし汁	絹豆腐		バナナ	18 月	チョコウエハース	りんご	ゆかりご飯		白米	
			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にはら				唐揚げチキン	鶏肉		コーン
4 月	チョコウエハース	オレンジ	ご飯		白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	19 火	せんべい	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ		マヨネーズ				サバのカレー揚げ	サバ		トマト
5 火	せんべい	パイナップル	魚の天ぷら	白身魚	天ぷら粉	トマト	20 水	シークアサーゼリー	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 にはら				切干大根サラダ			切干大根 胡瓜 人参
6 水	ビスコ	バナナ	ミートスパゲティ	合挽き	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン Gピース	21 木	ビスケット	ヨーグルト あえ	ドライカレー	豚ミンチ	白米	玉ねぎ ピーマン りんご
			フレンチサラダ			レタス 胡瓜 りんご ピーマン				スパゲティ	卵	スパゲティ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶
7 木	小魚	ネーブル	カレーライス	鶏肉	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース	22 金	ビスコ	りんご	たけのご飯	ツナ缶 油揚げ	白米	たけのこ 人参 絹さや
			キャベツサラダ	ツナ缶		キャベツ 人参 コーン				魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ
8 金	ビスケット	りんご	ご飯		白米	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ	23 土	お菓子	バナナ	豆腐そぼろ丼	木綿豆腐 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 コーン ねぎ
			ミートボール	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー				胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参
9 土	お菓子	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら	25 月	クラッカー	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
			ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草 人参				豚肉の味噌漬焼	豚肉		玉ねぎ 人参 いんげん
11 月	クラッカー	ヨーグルト あえ	鶏肉マーメレード焼	鶏肉		ブロッコリー	26 火	小魚	パイナップル	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
			ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		ほうれん草 人参				魚のみそマヨ焼	白身魚	マヨネーズ	ブロッコリー
12 火	果汁	パイナップル	ご飯		白米 押し麦	コーン	27 水	ヨーグルト	オレンジ	ふりかけご飯		白米	
			魚のオーロラソース焼	白身魚	マヨネーズ					レバーの唐揚げ	豚レバー		コーン
13 水	黒棒	バナナ	ご飯		白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	28 木	ヤクルト	りんご	パン		パン	玉ねぎ 人参 キャベツ
			豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン				春キャベツシチュー	ベーコン 豆乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ
14 木	ひねり揚げ	オレンジ	ご飯 納豆みそ		白米		30 土	お菓子	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ にはら
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	天ぷら粉					胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
15 金	はちや棒	りんご	ご飯		白米	ブロッコリー	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 4月29日(金)昭和の日でお休みです。			はちや棒 チーズ	チーズ	はちや棒	
			鮭の西京焼き	鮭		ブロッコリー				はちや棒 牛乳	牛乳		





4月 離乳食 献立表



令和4年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		おやつ (3回食から)	※
		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)		
1	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ じゃが芋スープ 果汁	野菜おじや オニオンスープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物		
2	土	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し ポテトサラダペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや 人参スティック	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
4	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ 大根スープ	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 南瓜サラダ 大根のすまし汁 果物		
5	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 すまし汁 果物		
6	水	初期	つぶし粥 ポテトペースト ほうれん草スープ 果汁	鮭おじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 マッシュポテト ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 マッシュポテト ほうれん草スープ 果物		
7	木	初期	つぶし粥 野菜と豆腐のすり流し 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	人参おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 野菜と豆腐のつぶし煮 つぶし大根サラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 野菜と豆腐の煮物 大根サラダ オニオンスープ 果物		
8	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		
9	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和えマッシュ 大根スープ 果汁	大根おじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 果物		
11	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ほうれん草和えマッシュ 大根スープ 果物	ほうれん草おじや 大根スティック	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしほうれん草あえ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の和え物 大根のみそ汁 果物		
12	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 みそ汁 果物		
13	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根あえマッシュ 南瓜スープ 果汁	おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜あんかけ 大根のつぶしあえ 南瓜スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜あんかけ 大根の和え物 南瓜スープ 果物		
14	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋マッシュ 大根スープ 果汁	人参かゆ 野菜スープ	
		中期	納豆全粥 魚のつぶし煮 つぶしじゃが芋 大根のみそ汁 果物		
		後期	納豆軟飯 魚の煮つけ じゃが芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
15	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参と豆腐の煮物マッシュ 大根スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参と豆腐の煮物 大根のすまし汁 果物		
16	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 豆腐のみそ汁 果物		
18	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ 冬瓜のすり流し汁 果汁	ヒラヤーチー	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツの和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
19	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋煮物マッシュ キャベツスープ 果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物		
20	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ポテトサラダ ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の柔らか煮 ポテトサラダ ソーメン汁 果物		
21	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ 果汁	鶏おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしスパサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 スパサラダ オニオンスープ 果物		
22	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜あえマッシュ 冬瓜スープ 果汁	おじや 大根スティック	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 冬瓜のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚のおろし煮 小松菜の和え物 冬瓜のみそ汁 果物		
23	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 人参ペースト 大根スープ 果汁	しらすおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁 果物		
25	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁	野菜パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物		
26	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参いり豆腐マッシュ すましスープ 果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 つぶし人参いり豆腐 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 ソーメン汁 果物		
27	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 野菜の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物		
28	木	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し トマトペースト オニオンスープ 果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしトマトサラダ オニオンスープ 果汁		
		後期	軟飯 魚のミルク煮 トマトサラダ オニオンスープ 果物		
30	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや じゃが芋スティック	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 おろし胡瓜あえ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁 果物		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。