



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5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	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	土	お菓子		 入園式				15	土	お菓子	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米 こんにゃく	人参 にら 胡瓜 大根 人参 ねぎ	
		午後おやつ		コーンフレーク 牛乳		コーンフレーク レーズン				午後おやつ		せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		せんべい	
3	月	クラッカー	オレンジ	ひき肉親子丼 ほうれん草の和え物 じゃが芋のみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ缶	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ		17	月	ビスコ	りんご	ご飯 鶏肉のトマト煮 スパサラダ ワカメのすまし汁	納豆 鶏肉 ベーコン ハム ワカメ	白米 スパゲティ シーザードレ	人参 にら キャベツ 玉ねぎ トマト 胡瓜 人参 玉ねぎ
		午後おやつ		コーンフレーク 牛乳		コーンフレーク レーズン				午後おやつ		ヒラヤーチー 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉 油	ねぎ 冬瓜	
4	火	果汁	パイナップル	ふりかけご飯 赤魚のおろし煮 ひじき炒め ゆし豆腐	ふりかけ 赤魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐	白米 しらたき	大根 ねぎ 人参 にら ねぎ		18	火	果汁	バナナ	玄米ご飯 サバのから揚げ 肉じゃが キャベツのみそ汁	サバ 豚肉 油揚げ	白米 玄米	人参 にら トマト 玉ねぎ 人参 インゲン キャベツ ねぎ
		午後おやつ		ソフールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット				午後おやつ		ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご	
5	水	ビスコ	バナナ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き 卵	スパゲティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン ローストトマト レタス 胡瓜 りんご 人参 ほうれん草		19	水	せんべい	オレンジ	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖縄そば 黒糖	ねぎ 切干大根 胡瓜 人参
		午後おやつ		鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米				午後おやつ		ジューシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳	白米	人参 ねぎ	
6	木	オレンジゼリー	オレンジ	カレーライス キャベツサラダ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 じゃが芋 人参 玉ねぎ Gピース キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ		20	木	クラッカー	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	中華麺 胡瓜 人参 玉ねぎ ほうれん草		
		午後おやつ		サーターアングギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP				午後おやつ		昆布おにぎり 人参スティック	しそ昆布	白米	人参	
7	金	チョコウエハース	りんご	ご飯 魚の西京焼き 大根とちくわのさつと煮 ソーメン汁	白身魚 ちくわ	白米 ソーメン	トマト 大根 小松菜 ねぎ		21	金	はちや棒	パイナップル	納豆ご飯 豆腐の旨煮 もずく酢 かき玉汁	納豆 豚肉 木綿豆腐 もずく 卵	白米 長ネギ 白菜 人参 ほうれん草 胡瓜 しめじ ねぎ	
		午後おやつ		ジャムパン 牛乳		食パン バター ジャム				午後おやつ		芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉		
8	土	お菓子	ピーチ缶	チャーハン 胡瓜の和え物 ワカメのすまし汁	ウインナー 卵 ツナ缶 ワカメ	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン	胡瓜 人参 大根 ねぎ		22	土	お菓子	バナナ	ふりかけご飯 チキンナゲット 胡瓜の和え物 豚汁	ふりかけ チキンナゲット ツナ缶 豚肉	白米 こんにゃく 大根 人参 ねぎ	
		午後おやつ		タンナファクルー バナナ 牛乳	牛乳	タンナファクルー バナナ				午後おやつ		黒棒 レーズン 牛乳	牛乳	黒棒	レーズン	
10	月	黒棒	オレンジ	もずく丼ぶり マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 木綿豆腐	白米 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 みかん缶 人参 ほうれん草		24	月	黒棒	りんご	パン 春キャベツシチュー トマトサラダ 魚フライタルソース	ベーコン 牛乳 白身魚 卵	パン じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 胡瓜 コーン 玉ねぎ	
		午後おやつ		バナナ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖	バナナ			午後おやつ		ワカメおにぎり チーズ	ワカメ チーズ	白米		
11	火	はちや棒	りんご	きつねうどん さつま揚げ 胡瓜のおかかあえ	いなりあげ ナルト ワカメ 魚のすり身 卵 木綿豆腐 糸かつお	うどん 長ネギ 玉ねぎ 人参 胡瓜		25	火	チョコウエハース	バナナ	たけのこご飯 魚の天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	ツナ缶 油揚げ 白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 天ぷら粉 白菜 胡瓜 トマト ねぎ		
		午後おやつ		みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米				午後おやつ		りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご	
12	水	ビスケット	パイナップル	もちきびご飯 豚肉の味噌漬け焼 南瓜サラダ アーサのすまし汁	豚肉 卵 チーズ アーサ	白米 もちきび マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 南瓜 レーズン えのき草 ねぎ		26	水	グレープゼリー	パイナップル	もちきびご飯 チキンのカレーチーズ焼き ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉 粉チーズ ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 もちきび ごまドレ キャベツ ねぎ	
		午後おやつ		さつま芋ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 ケーキMIX 砂糖				午後おやつ		くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖		
13	木	小亀せんべい	りんご	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クービーリチー 大根のみそ汁	鮭 昆布 ちきあぎ 豚肉 油揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ こんにゃく	トマト 人参 にら 大根 ねぎ		27	木	ヤクルト	オレンジ	雑穀米ご飯 魚のみそマヨ焼 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白身魚 ちきあぎ さつま揚げ	白米 雑穀米 マヨネーズ こんにゃく	ブロッコリー ごぼう 人参 にら 大根 小松菜
		午後おやつ		ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖				午後おやつ		パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキMIX	ジュース	
14	金	小亀せんべい	ヨーグルト あえ	豆腐のドライカレー ブロッコリーサラダ もずくスープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶 もずく	白米 長ネギ	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー 人参 長ネギ		28	金	ひねり揚げ	りんご	生姜焼き丼 大根の和え物 アーサ汁	豚肉 ハム アーサ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 大根葉 えのき ねぎ
		午後おやつ		ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ごまペースト				午後おやつ		ポテトフライ 牛乳	青のり 牛乳	じゃが芋		



※ 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(土)昭和の日でお休みです。



4月 離乳食 献立表



令和5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 (8か月頃から)	※
		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	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ 果汁	大根おじや 南瓜スープ	※ 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 じゃが芋つぶし煮 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 大根スープ 果物		
3	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ じゃが芋のみそ汁 果物	ほうれん草おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 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		
4	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 ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物		
5	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつまいもりんご煮物マッシュ ほうれん草スープ 果汁	さつまいもおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつまいもりんごのつぶし煮 ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつまいもりんごの煮物 ほうれん草スープ 果物		
6	木	初期	つぶし粥 野菜と豆腐のすり流し キャベツサラダマッシュ 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 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 野菜と豆腐の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ 果物		
7	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根とトマトの煮物マッシュ すましスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根とトマトのつぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根のトマト煮 ソーメン汁 果物		
8	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し ポテトペースト 大根スープ 果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 マッシュポテト 大根のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ マッシュポテト 大根のすまし汁 果物		
10	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜の煮物 豆腐のすり流し汁 果汁	豆腐おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		
11	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつまいもペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	さつまいも粥 南瓜のみそ汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮つけ さつまいもの煮物 豆腐のすまし汁 果物		
12	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜サラダペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	南瓜粥 さつまいものみそ汁	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
13	木	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 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参と豆腐の煮物 大根スープ 果物		
14	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草サラダペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	さつまいもおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚の野菜煮 ほうれん草サラダマッシュ 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草サラダ 豆腐のすまし汁 果物		
15	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ 果汁	大根おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 大根スープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 大根スープ 果物		
17	月	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 オニオンスープ 果汁	トマト粥 じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 ポテつぶしサラダ オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ 果物		
18	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト キャベツスープ 果汁	じゃが芋とバナナのおやき	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋の煮物 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		
19	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し さつまいもペースト すましスープ 果汁	おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 ソーメン汁 果物		
		後期	軟飯 魚の柔らか煮 さつまいもの煮物 ソーメン汁 果物		
20	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト ほうれん草スープ 果汁	ほうれん草おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 ほうれん草スープ 果物		
21	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつまいもペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつまいものつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつまいもの煮物 豆腐のすまし汁 果物		
22	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ 果汁	ツナおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 大根のみそ汁 果物		
24	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し マッシュポテト オニオンスープ 果汁	キャベツおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ 果物		
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 マッシュポテト オニオンスープ 果物		
25	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 白菜サラダマッシュ すましスープ 果汁	おじや 白菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし白菜サラダ ゆし豆腐 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 白菜サラダ ゆし豆腐 果物		
26	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ キャベツスープ 果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁 果物		
27	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつまいもペースト 大根スープ 果汁	さつまいもおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつまいもの煮物 大根のみそ汁 果物		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつまいもの煮物 大根のみそ汁 果物		
28	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根和え物マッシュ 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 魚の煮物 大根の和え物 豆腐のみそ汁 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。
 ※ 4月29日(土)は昭和の日でお休みです。