



4月 幼児食 献立表



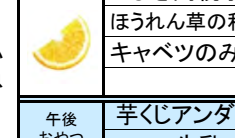
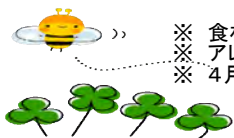
西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和6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	月	小魚	オレンジ	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	15	月	ひねり揚げ	りんご	焼肉三色丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン
				マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 人参	梅昆布あえ					塩昆布	白菜 胡瓜		
2	火	せんべい	みかん缶	豆腐のみそ汁	木綿豆腐	ほうれん草	ほうれん草	16	火	せんべい	バナナ	みそ汁	厚揚げ	えのき茸 ねぎ	えのき茸 ねぎ
				バナナ蒸しパン	卵 牛乳	ケーキMIX 油 砂糖	バナナ					コーンフレーク	コーンフレーク	レーズン	
3	水	チョコウエハース	バナナ	ご飯	白米	人参 椎茸 玉ねぎ	人参 椎茸 玉ねぎ	17	水	ビスコ	オレンジ	ご飯	白米	白菜 胡瓜	白菜 胡瓜
				マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐	人参 椎茸 玉ねぎ	魚の西京焼き					白身魚	トマト		
4	木	はちや棒	オレンジ	胡瓜の和え物	しらす	ほうれん草	ほうれん草	18	木	はちや棒	バナナ	きんぴらごぼう	ちきあぎ	こんにやく	ごぼう 人参 たらこ
				かき玉汁	卵	ほうれん草	ソーメン汁					ソーメン	ねぎ		
5	金	ビスコ	バナナ	ちんすこう	ちんすこう	りんご	りんご	19	金	チョコウエハース	バナナ	ふかし芋	さつま芋	さつま芋	さつま芋
				りんご 牛乳	牛乳	りんご	三枚肉そば					三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ	
6	土	お菓子	バナナ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル	パイナップル	20	土	お菓子	バナナ	ビスケット	ビスケット	ビスケット	ビスケット
				カレーライス	鶏肉	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Gピース					ふりかけごはん	白米 ふりかけ	ブロッコリー	
7	日	小亀せんべい	りんご	キャベツサラダ	ツナ缶	玉ねぎ ねぎ	玉ねぎ ねぎ	21	日	小亀せんべい	りんご	野菜コロッケ	コロッケ	コロッケ	コロッケ
				ワカメスープ	ワカメ	玉ねぎ ねぎ	胡瓜の和え物					ツナ缶	胡瓜 人参		
8	月	お菓子	バナナ	ヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル	パイナップル	22	月	お菓子	バナナ	ヒラヤーチー	卵 ツナ缶	小麦粉 油	ねぎ 冬瓜
				魚のカレー揚げ	白身魚	ブロッコリー	ジュージーおにぎり					ツナ缶 ひじき	白米	人参 ねぎ	
9	火	ビスケット	バナナ	ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	しらたき	23	火	黒棒	バナナ	ゴマサンド	豆乳	食パン 黒ゴマ 砂糖	食パン 黒ゴマ 砂糖
				大根のみそ汁	さつま揚げ	大根 小松菜	スパゲティナポリタン					ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ ビーマン 人参	
10	水	かりんとう	バナナ	ジャムパン	牛乳	食パン バター ジャム	食パン バター ジャム	24	水	クラッカー	りんご	ナポリタン	ウインナー	スパゲティ	玉ねぎ 人参 小松菜
				ご飯	白米	ブロッコリー	春キャベツシチュー					鶏肉 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ	
11	木	クラッカー	りんご	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	25	木	ヤクルト	バナナ	豆腐とポロコリー炒め	豚肉 卵	ポロコリー	ポロコリー
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	トマトサラダ					トマト	トマト 胡瓜 コーン		
12	金	黒棒	バナナ	アーサ汁	アーサ	大根 ねぎ	大根 ねぎ	26	金	かりんとう	バナナ	オニオンスープ	豚肉	大根 人参 ねぎ	大根 人参 ねぎ
				ご飯	白米	ブロッコリー	ポイルウインナー					ウインナー	ウインナー	ウインナー	
13	土	お菓子	バナナ	ゴマサンド	豆乳	食パン 黒ゴマ 砂糖	食パン 黒ゴマ 砂糖	27	土	お菓子	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	納豆ご飯					納豆	白米	白米	
14	日	小亀せんべい	りんご	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	28	日	小亀せんべい	りんご	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	納豆					納豆	白米	白米	
15	月	お菓子	バナナ	アーサ汁	アーサ	大根 ねぎ	大根 ねぎ	29	月	お菓子	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				ご飯	白米	ブロッコリー	納豆					納豆	白米	白米	
16	火	ビスケット	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	30	火	小魚	オレンジ	納豆	納豆	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	ほうれん草の和え物					ツナ缶	ほうれん草 人参		
17	水	お菓子	バナナ	アーサ汁	アーサ	大根 ねぎ	大根 ねぎ	31	水	お菓子	バナナ	ほうれん草の和え物	ツナ缶	ほうれん草 人参	ほうれん草 人参
				ご飯	白米	ブロッコリー	キャベツのみそ汁					油揚げ	キャベツ ねぎ		
18	木	お菓子	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	32	木	お菓子	バナナ	キャベツのみそ汁	油揚げ	キャベツ ねぎ	キャベツ ねぎ
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
19	金	黒棒	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	33	金	黒棒	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
20	土	お菓子	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	34	土	お菓子	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
21	日	小亀せんべい	りんご	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	35	日	小亀せんべい	りんご	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
22	月	お菓子	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	36	月	お菓子	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
23	火	ビスケット	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	37	火	ビスケット	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
24	水	かりんとう	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	38	水	かりんとう	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
25	木	クラッカー	りんご	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	39	木	クラッカー	りんご	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
26	金	黒棒	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	40	金	黒棒	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
27	土	お菓子	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	41	土	お菓子	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
28	日	小亀せんべい	りんご	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	42	日	小亀せんべい	りんご	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
29	月	お菓子	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	43	月	お菓子	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
30	火	ビスケット	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	44	火	ビスケット	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	
31	水	お菓子	バナナ	魚のチーズ焼き	白身魚	マヨネーズ	マヨネーズ	45	水	お菓子	バナナ	アガサ	牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油
				豆腐チャンプルー	木綿豆腐	ポーク	アガサ					牛乳	強力粉 黒糖 油	強力粉 黒糖 油	

※ 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(月)昭和の日でお休みです。





4月 離乳食 献立表



令和6年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	果物	おやつ (8か月頃から)	※ 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。
		ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)			
1	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草スープ		りんご果汁	おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁		煮りんご		
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁				
2	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草スープ		りんご果汁	南瓜おじゃ ほうれん草スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 すまし汁		煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 すまし汁				
3	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ		バナナ果汁	さつま芋おじゃ 野菜スープ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 つぶしトマトサラダ 大根スープ		バナナ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 トマトサラダ 大根スープ				
4	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト オニオンスープ		バナナ果汁	野菜おじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしキャベツサラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ				
5	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ		バナナ果汁	人参おじゃ さつま芋スープ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁				
6	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根スープ		バナナ果汁	大根おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根スープ		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 大根スープ				
8	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ キャベツスープ		りんご果汁	トマトおじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯 野菜の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁				
9	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ すましスープ		バナナ果汁	おじゃ 白菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 豆腐のすまし汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁				
10	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋とりんごのペースト ほうれん草スープ		バナナ果汁	鮭おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋とりんごのつぶし煮 ほうれん草スープ		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋とりんごの煮物 ほうれん草スープ				
11	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ すましスープ		りんご果汁	豆腐おじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 豆腐のすまし汁		煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁				
12	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ じゃが芋スープ		バナナ果汁	おじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ じゃが芋スープ		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ				
13	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ ほうれん草スープ		バナナ果汁	ツナおじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテトマッシュ ほうれん草のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトマッシュ ほうれん草のみそ汁				
15	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜の和え物マッシュ 豆腐のすましスープ		りんご果汁	人参おじゃ 白菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶし和え 豆腐のみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜の和え物 豆腐のみそ汁				
16	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ		バナナ果汁	さつま芋おじゃ オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 ソーメン汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁				
17	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根あえマッシュ すましスープ		オレンジ果汁	ツナおじゃ 南瓜スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ つぶしうどん汁		オレンジ		
		後期	軟飯 ササミの軟らか煮 大根の和え物 うどん汁				
18	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ		バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 大根のみそ汁				
19	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐と野菜のすり流し 大根スープ		みかん缶果汁	きなこパン粥	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 大根のみそ汁		ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 大根のみそ汁				
20	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ		バナナ果汁	さつま芋おじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ				
22	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	トマトパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根つぶしサラダ 豆腐のみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根サラダ 豆腐のみそ汁				
23	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋マッシュ 白菜スープ		バナナ果汁	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 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁				
24	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトペースト オニオンスープ		オレンジ果汁	ササミおじゃ じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ		オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ				
25	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ		りんご果汁	トマトおじゃ 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ		煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ				
26	金	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		りんご果汁	トマト粥 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ すまし汁		煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ すまし汁				
27	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	ツナおじゃ オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁				
30	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえマッシュ キャベツスープ		オレンジ果汁	ササミおじゃ ほうれん草スープ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁				

※ 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(月)は昭和の日でお休みです。