

# 4月幼児食予定献立表

平成31年

しらゆり保育園

日	曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	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		チキンカレー 野菜サラダ 果物 オニオンスープ	ヨーグルト ビスケット	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	白米 じゃが芋 ビスケット	人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ グリンピース 果物 コーン パセリ
2	火		ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 中華スープ	ごまサター アランダギー 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ しらす ワカメ 卵 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 長ネギ 果物
3	水		あわご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 青菜チャンプルー みそ汁	ジャムパン 牛乳	鮭 木綿豆腐 豚肉 牛乳	白米 さつま芋 食パン	トマト 小松菜 もやし 人参 えのき ねぎ 白菜 しめじ 果物
4	木		ひじき入りミートスパゲティ カラフルサラダ 果物 コーンスープ	ワカメおにぎり 枝豆	合挽き 豆乳 枝豆 ひじき しらす ワカメ 大豆	白米 スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ コーン ピーマン グリンピース レタス 胡瓜 人参 トマト 果物
5	金		人参ご飯 魚天ぷら 果物 ひじき炒め さつま芋のみそ汁	ちんびん 牛乳	白身魚 ひじき 豚肉 牛乳	白米 こんにやく さつま芋	ブロッコリー 人参 にはら 玉ねぎ ねぎ 果物
6	土		炊き込みご飯 和え物 果物 みそ汁	コーンフレーク 牛乳	ツナ缶 ひじき ちくわ 厚揚げ 牛乳	白米 コーンフレーク	人参 ねぎ もやし 胡瓜 大根 ごぼう 小松菜 果物
8	月		ご飯 サバのゆかり焼き 果物 クービーリチー ゆし豆腐	りんごケーキ 牛乳	サバ 昆布 豚肉 ゆし豆腐 卵 牛乳	白米 こんにやく	トマト 人参 にはら 果物 ねぎ
9	火		ご飯 ミートボール 果物 ほうれん草サラダ キャベツのみそ汁	チーズサブレ 牛乳	豚ミンチ ツナ缶 のり 油揚げ 卵 粉チーズ 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 果物 ほうれん草 ねぎ キャベツ
10	水		パン 春キャベツのクリームシチュー 果物 トマトサラダ 魚フライタルソース	鮭おにぎり チーズ	ベーコン 白身魚 卵 鮭 チーズ	白米 じゃが芋 パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 コーン 果物
11	木		焼肉三色丼 梅昆布甘酢あえ 果物 みそ汁	もちもちドーナツ 牛乳	豚肉 油揚げ 昆布 豆乳 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 胡瓜 白菜 ねぎ 果物
12	金		ご飯 チキンのチーズパン粉焼き 果物 人参しりしり 豆腐のみそ汁	スイートポテト 牛乳	鶏肉 ツナ缶 ワカメ 卵 牛乳 粉チーズ	白米 さつま芋	人参 小松菜 玉ねぎ トマト 果物
13	土		レタスチャーハン ナムル 果物 春雨スープ	ビスコ ブルーン 牛乳	ウインナー 牛乳	白米 春雨 ビスコ	玉ねぎ ピーマン 果物 レタス もやし 人参 白菜 ほうれん草 かいわれ
15	月		ご飯 コロッケ 果物 ブロッコリーソテー ワカメのすまし汁	くずもち 牛乳	卵 合挽き ワカメ 牛乳 ツナ缶 きなこ	白米 じゃが芋 芋くず	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト 果物
16	火		ご飯 揚げ魚のレモン風味 果物 きんぴらごぼう みそ汁	みかん蒸しパン 牛乳	鮭 厚揚げ 牛乳	白米 しらたき	トマト ごぼう 人参 絹さや しめじ 小松菜
17	水		三枚肉そば 千草あえ 果物 金時豆の甘煮	ジュシー おにぎり 小魚	三枚肉 かまぼこ 油揚げ 金時豆 ひじき ツナ缶	白米 沖縄そば	ねぎ 小松菜 人参 胡瓜 果物 にはら
18	木		麦ご飯 白身魚のカレームニエル 果物 昆布五目煮 アーサ汁	芋かりんとう 牛乳	白身魚 鶏肉 枝豆 アーサ 牛乳	白米 押し麦 こんにやく さつま芋	大根 人参 絹さや 果物 トマト
19	金		ご飯 豚肉の生姜焼き 果物 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	アガラサー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳 油揚げ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン しめじ もやし 白菜 ねぎ
20	土		豆腐そぼろ丼 果物 ワカメと胡瓜の酢の物 みそ汁	動物ビスケット チーズ 牛乳	豚ミンチ 木綿豆腐 ワカメ ちくわ チーズ 牛乳	白米 ビスケット	玉ねぎ 人参 にはら 胡瓜 キャベツ 椎茸 果物
22	月		ふりかけご飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 ちくわの磯辺揚げ なめこ汁	オレンジトースト 牛乳	鶏肉 ちくわ 牛乳	白米 パン	大根 人参 ごぼう なめこ 白菜 ねぎ 果物
23	火		玄米ご飯 サバのみそ煮 果物 野菜炒め ソーメン汁	ホットケーキ 牛乳	サバ 豚肉 豆乳 卵 牛乳	白米 ソーメン	大根 しそ キャベツ 玉ねぎ 人参 絹さや ねぎ 果物
24	水		ご飯 ハンバーグ ヨーグルトあえ ブロッコリーソテー キャベツスープ	ちんすこう りんご 牛乳	合挽 牛乳 ヨーグルト	白米 ちんすこう じゃが芋	人参 ピーマン 玉ねぎ ブロッコリー コーン ねぎ キャベツ しめじ 果物
25	木		芋ご飯 きびなごのから揚げ 果物 大根サラダ すまし汁	パースディケーキ 野菜ジュース	きびなご ツナ缶 アーサ	白米 あわ ケーキ	ブロッコリー 人参 大根 胡瓜 えのき ねぎ 果物
26	金		やきそば 胡瓜とトマトの和え物 果物 豆腐のみそ汁	いなり寿司 お茶	豚肉 しらす 厚揚げ いなりあげ	中華麺 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 胡瓜 ねぎ 大根 果物
27	土		親子丼 キャベツの和え物 果物 ワカメのみそ汁	せんべい チーズ 牛乳	鶏肉 ワカメ チーズ 卵 牛乳	白米 せんべい	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン ねぎ 果物

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 29日(月)は昭和の日でお休みです。

※ 30日(火)は退位の日でお休みです。



# 4月離乳食予定献立表

平成31年

しらゆり保育園

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態	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 柔らかく刻み	
1 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ササミのミルクつぶし煮 果物 つぶし野菜サラダ オニオンスープ	軟飯 ササミのミルク煮 果物 野菜サラダ オニオンスープ	ビスケット レーズン
2 火	つぶし粥 豆腐のすり流し 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 つぶしマーボー豆腐 果物 胡瓜のおろしあえ すまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 胡瓜の和え物 すまし汁	おじや
3 水	つぶし粥 白身魚のトマトすり流し 果汁 野菜ペースト 白菜スープ	軟飯 魚のつぶしトマト煮 果物 青菜つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 青菜チャンプルー煮 白菜のみそ汁	ジャムパン
4 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト トマトじゃが芋スープ	全粥 ササミのトマトつぶし煮 果物 つぶし野菜サラダ じゃが芋スープ	軟飯 ササミのトマト煮 果物 野菜サラダ じゃが芋スープ	青菜しらす おじや
5 金	つぶし粥 白身魚すり流し 果汁 人参ペースト さつま芋スープ	全粥 白身魚のつぶし野菜煮 果物 人参つぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 白身魚の野菜煮 果物 人参炒め煮 さつま芋のみそ汁	南瓜 おやき
6 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜スープ	ジュシー つぶし和え物 果物 みそ汁	ジュシー 和え物 果物 みそ汁	コーン フレーク
8 月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参の柔らか煮 ゆし豆腐	りんご ケーキ
9 火	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト キャベツスープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 果物 つぶしほうれん草サラダ キャベツのみそ汁	軟飯 ささみのミルク煮 果物 ほうれん草サラダ キャベツのみそ汁	チーズ パンケーキ
10 水	つぶし粥 野菜スープ 果汁 トマトペースト 魚のすり流し	全粥 キャベツつぶしクリーム煮 果物 つぶしトマトサラダ 魚のすり流し	軟飯 キャベツのクリームスープ 果物 トマトサラダ 魚の煮物	鮭おじや
11 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 大根スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶし和え物 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 和え物 大根のみそ汁	じゃが芋 おやき
12 金	つぶし粥 トマトペースト 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 人参つぶし煮 豆腐のみそ汁	軟飯 鶏肉のチーズ煮 果物 人参しりしり煮 豆腐のみそ汁	スイート ポテト
13 土	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 ほうれん草ペースト 白菜スープ	全粥 魚と野菜のつぶし煮 果物 つぶしナムル 白菜スープ	軟飯 魚と野菜の煮物 果物 ナムル 白菜スープ	ビスケット プルーン
15 月	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 ブロッコリーマッシュ オニオンスープ	全粥 じゃが芋つぶし煮 果物 つぶしブロッコリー オニオンスープ	軟飯 じゃが芋の煮物 果物 ブロッコリー柔らか煮 オニオンスープ	おじや
16 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 小松菜スープ	全粥 魚のつぶしトマト煮 果物 人参つぶし煮 小松菜のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 人参きんぴら煮 小松菜のみそ汁	みかん 蒸しパン
17 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 小松菜と人参のマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 小松菜つぶし和え物 すまし汁	軟飯 鶏肉の柔らか煮 果物 小松菜の和え物 すまし汁	ジュシー
18 木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 じゃが芋マッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	マカロニ きなこ
19 金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のつぶしトマト煮 果物 つぶし野菜煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 野菜煮 豆腐のすまし汁	ふかし芋
20 土	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 果物 南瓜ペースト キャベツスープ	全粥 豆腐のつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え物 キャベツのみそ汁	軟飯 豆腐のそぼろ煮 果物 胡瓜の和え物 キャベツのみそ汁	ビスケット チーズ
22 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜マッシュ 白菜スープ	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 果物 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 果物 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	きなこ パン
23 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 野菜つぶし煮 ソーメン汁	軟飯 魚のおろし煮 果物 野菜炒め煮 ソーメン汁	ホットケーキ
24 水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 じゃが芋マッシュ キャベツスープ	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ヨーグルトあ え じゃが芋つぶしサラダ キャベツスープ	軟飯 ささみの野菜煮 ヨーグルトあえ じゃが芋サラダ キャベツスープ	南瓜おやき
25 木	つぶし芋粥 魚と野菜のすり流し 果汁 大根マッシュ 白菜スープ	芋全粥 魚のつぶし野菜あんかけ 果物 大根つぶしサラダ すまし汁	芋軟飯 魚の野菜あんかけ 果物 大根サラダ すまし汁	フルーツ パンケーキ
26 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトマッシュ 大根スープ	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 果物 胡瓜とトマトのつぶしあえ 大根のみそ汁	軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 胡瓜とトマトの和え物 大根のみそ汁	ジュシー
27 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツの和え物マッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 キャベツのつぶしあえ みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 みそ汁	せんべい チーズ

※ 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。

※ 29日(月)は昭和の日でお休みです。

※ 30日(火)は退位の日でお休みです。

