

保育所給食献立表

令和8年4月

離乳後期

美園おひさま保育園

日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	ツナ人参軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい パナナ
2	木	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参とさつまいもの煮物 小松菜と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	しらすチーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト しらす パルメザンチーズ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	キャベツ にんじん こまつな
3	金	軟飯 鶏ひき肉と小松菜の煮物 大根と人参の煮物 玉ねぎとわかめのすまし汁 オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりむね むぎみそ	こめ かたくりこ うどん	こまつな たまねぎ だいこん にんじん わかめ オレンジ
4	土	軟飯 鶏ひき肉とお麩の煮物 なすと人参の煮物 小松菜と玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	こめ やきふ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん なす こまつな
6	月	軟飯 白身魚の煮付 じゃがいもと人参の煮物 白菜と大根のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	かれい むぎみそ きなこ	こめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん はくさい だいこん りんごジュース かんてん
7	火	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉とほうれん草の煮物 さつまいもと白菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	トマトリゾット 麦茶	むぎみそ とりむね ヨーグルト パルメザンチーズ	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい トマト
8	水	食パンスティック 鶏ひき肉と小松菜の煮物 じゃが芋とキャベツの煮物 人参と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりむね	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん バナナ コーンクリームかん
9	木	軟飯 鶏ひき肉とひじきの煮物 きゅうりと大根の煮物 キャベツと人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりむね むぎみそ	こめ かたくりこ うどん	ひじき たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ にんじん オレンジ
10	金	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 人参とさつまいもの煮物 小松菜とお麩のみそ ヨーグルト 麦茶	ひじきおかか軟飯 麦茶	とりむね とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さつまいも やきふ さとう	たまねぎ にんじん こまつな ひじき
11	土	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 きゅうりと人参の煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ むぎみそ ヨーグルト パルメザンチーズ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ きゅうり にんじん こまつな
13	月	軟飯 鮭の煮付 じゃが芋と人参の煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん オレンジジュース かんてん わかめ
14	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 きゅうりと人参の煮物 玉ねぎと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん
15	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 かぼちゃときゅうりの煮物 キャベツと豆腐のスープ パナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね とうふ かつおぶし	しよくばん かたくりこ こめ	ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ パナナ
16	木	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参とチンゲン菜の煮物 わかめと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ さとう しよくばん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ わかめ パナナ
17	金	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 キャベツとたまねぎの煮物 小松菜とわかめのすまし汁 オレンジ 麦茶	人参軟飯 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな わかめ オレンジ
18	土	煮込みうどん 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 さつまいもと人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト まぐろ	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	はくさい たまねぎ かぼちゃ にんじん
20	月	軟飯 白身魚の煮付 人参と小松菜の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かれい むぎみそ パルメザンチーズ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな わかめ ぶどうジュース かんてん
21	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 大根と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな ひじき
22	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリー きゅうりとじゃが芋の煮物 玉ねぎと人参のスープ パナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね	しよくばん かたくりこ じゃがいも こめ	ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん パナナ わかめ
23	木	軟飯 鶏ひき肉となすの煮物 きゅうりと人参の煮物 玉ねぎと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さとう	なす たまねぎ きゅうり にんじん
24	金	軟飯 鶏肉とトマトの煮物 さつまいもとキャベツの煮物 人参と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりむね きなこ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	トマト たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ
25	土	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 さつまいもと人参の煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	おかかあおりの軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さつまいも さとう	はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ あおりの
27	月	軟飯 白身魚のみそ煮 キャベツと人参の煮物 わかめとお麩のみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	かれい むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ やきふ しよくばん	たまねぎ キャベツ にんじん わかめ かんてん パナナ
28	火	煮込みうどん 鶏ひき肉と人参の煮物 じゃがいもとブロッコリーの煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりむね	うどん かたくりこ じゃがいも こめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ オレンジ コーンクリームかん
30	木	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 人参とチンゲン菜の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	野菜チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト パルメザンチーズ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ わかめ

ぐにゅうえんおめでとう

入園おめでとうございます！新しい環境の中で、お子さまが安心して食事を楽しめるよう、一人ひとりの発達に合わせた離乳食を提供していきます。
食材の味や舌ざわりになれながら『食べる事って楽しい！』と感じられるよう工夫していきたいと思ひます！
離乳食の進み具合や食べられる食材には個人差がありますのでご家庭の様子もお聞きしながら進めていきたいと思ひます。
お子様のペースを大切にしながら、安心して食事ができるようサポートしていきます。

離乳食後期のポイント！

・離乳食後期になると自分の手を使って色々な所にこぼしながら食べられるようになります。『自分で食べる+噛む力』を育てる時期なので見守りながら一緒に食べることをオススメします！
こぼすことも多くあるのでその時は新聞紙を下に敷いたり、レジャーシートを敷くこともオススメです！
色々な食べ方をするとするのは、食に興味を示している事でしっかりと成長しています。お掃除が大変だと思うのですがそれも今の間だけ見れる特別な時期だと思ひ見守ってほしいとおもいます！

【4月の平均値（離乳後期）】

※給食+おやつ
◇エネルギー：250kcal
◇たんぱく質：11.4g
◇脂質：1.7g
◇カルシウム：91g
◇塩分相当量：0.8g

献立作成者
栄養士 出川 翔子