

保育所給食献立表

令和8年4月

離乳中期

美園おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食 | 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 | とりむね | しよくばん かたくりこ じゃがいも | ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい パナナ |
| 2 | 木 | 七分がゆ 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参とさつま芋の煮物 小松菜と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶 | とりむね とうふ ヨーグルト | 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 | 七分がゆ 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 | とりむね | こめ かたくりこ | 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 | 七分がゆ 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 | とりむね ヨーグルト | 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 | 七分がゆ 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 | かれい むぎみそ | こめ じゃがいも | 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 さつま芋と白菜の煮物 ヨーグルト 麦茶 | むぎみそ とりむね ヨーグルト | うどん かたくりこ さつまいも さとう | たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい |
| 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 | とりむね | しよくばん かたくりこ じゃがいも | こまつな たまねぎ キャベツ にんじん バナナ |
| 9 | 木 | 七分がゆ 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 | とりむね むぎみそ | こめ かたくりこ | 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 | 七分がゆ 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 | とりむね とうふ むぎみそ ヨーグルト | 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 |
| 11 | 土 | 七分がゆ 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 | とりむね とうふ むぎみそ ヨーグルト | 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 | 七分がゆ 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 | 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 |
| 14 | 火 | 七分がゆ 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 | とりむね とうふ ヨーグルト | 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 | とりむね とうふ | しよくばん かたくりこ | 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 | 七分がゆ 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 | 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 | たまねぎ にんじん チンゲンサイ わかめ |
| 17 | 金 | 七分がゆ 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 | 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 | とりむね ヨーグルト | うどん かたくりこ さつまいも さとう | はくさい たまねぎ かぼちゃ にんじん |
| 20 | 月 | 七分がゆ 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 | かれい むぎみそ | 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 | 七分がゆ 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 | 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 |
| 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 | とりむね | しよくばん かたくりこ じゃがいも | ブロッコリー きゅうり たまねぎ にんじん パナナ |
| 23 | 木 | 七分がゆ 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 | とりむね とうふ ヨーグルト | 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 | 七分がゆ 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 | とりむね | こめ かたくりこ さつまいも | トマト たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ |
| 25 | 土 | 七分がゆ 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 | とりむね ヨーグルト | 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 |
| 27 | 月 | 七分がゆ 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 | かれい むぎみそ ぎゅうにゅう | こめ かたくりこ やきふ | たまねぎ キャベツ にんじん わかめ かんてん |
| 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 | とりむね | うどん かたくりこ じゃがいも | にんじん たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ オレンジ |
| 30 | 木 | 七分がゆ 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 | とりむね とうふ ヨーグルト | 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、おひさまが安心して食事を楽めるよう、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えます！
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えます。
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。

離乳中期のポイント！

・離乳初期からステップアップし、食べムラが出てくる時期です。
嫌いなのかな？と思う事もありますが、『食べる練習+色々な食材に触れる』事が大切です。そのような日がある場合は数日あけてから再度出してみることをおすすめします！
家族と一緒に食べることでより興味を持ち始めるので大人と一緒に食材を使用した物を食卓に並べるのもおすすめです！



【4月の平均値 (離乳中期)】

※給食

◇エネルギー : 158kcal
◇たんぱく質 : 9.0g
◇脂質 : 1.3g
◇カルシウム : 81g
◇塩分相当量 : 0.2g

献立作成者

栄養士 出川 翔子