

献立予定表						
令和7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		
				赤(体を温める・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	煮込みうどん さつまいもと人参の煮物 白菜とほうれん草の煮物 バナナ 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりむね パルメザン チーズ	うどん さつまいも かた くりこ こめ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 バナナ こまつな
2	水	食パンスティック チキンコーンクリーム煮 人参ときゅうりの煮物 オレンジ かぶと小松菜のスープ 麦茶	ツナひじき軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しょくぱん こめ	コーン たまねぎ にんじん きゅうり かぶ こまつな オレンジ ひじき
3	木	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋と小松菜の煮物 わかめと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	しらす青菜軟飯 麦茶	とりむね おぎみそ ヨーグルト しらすばし	こめ かたくりこ じゃが いも さとう	キャベツ こまつな わかめ にんじん
4	金	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 大根と人参の煮物 バナナ 小松菜と玉ねぎのすまし汁 麦茶	野菜煮込みうどん 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ うどん	はくさい だいこん にんじん こまつ な たまねぎ バナナ キャベツ
5	土	とりそば軟飯 かぼちゃと玉ねぎの煮物 ほうれん草とお麩の煮物 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	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草
7	月	軟飯 白身魚と青菜の煮付 大根と人参の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	バナナの蒸しパン 麦茶	かいらい とうふ おぎみ そ きゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	こまつな だいこん にんじん たまね ぎ オレンジジュース かんてん パナ ナ
8	火	軟飯 じゃが芋のみそそば煮 小松菜と人参の煮物 わかめと玉ねぎのすまし汁 オレンジ 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりむね おぎみそ き なこ	こめ じゃがいも かたくり こ さとう	こまつな にんじん わかめ たまね ぎ オレンジ
9	水	食パンスティック ブロッコリーのそぼろ煮 キャベツとトマトの煮物 バナナ 小松菜と人参のスープ 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね	しょくぱん かたくりこ こめ	ブロッコリー キャベツ トマト こま つな にんじん バナナ
10	木	軟飯 鶏ひじき豆腐の煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 大根とキャベツのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりむね とうふ おぎ みそ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう うどん	ひじき にんじん きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ
11	金	軟飯 鶏ひき肉とお麩小松菜の煮物 キャベツとさつまいもの煮物 人参と玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶	おかかチーズ軟飯 麦茶	とりむね おぎみそ か つおぶし チーズ	こめ やきふ かたくりこ さつまいも	こまつな キャベツ にんじん たまね ぎ バナナ
12	土	とりそば軟飯 キャベツと人参の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ひじき人参軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎ みそ ヨーグルト	こめ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつ な ひじき
14	月	軟飯 白身魚の煮付 さつまいもと人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かいらい おぎみそ きゅう にゅう パルメザン チーズ	こめ かたくりこ さつまい も	たまねぎ にんじん わかめ かんてん
15	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋と小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト きなこ	こめ かたくりこ じゃが いも さとう	キャベツ にんじん きゅうり こまつ な
16	水	食パンスティック 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 キャベツとじゃが芋の煮物 麦茶 玉ねぎと人参のスープ バナナ	人参ツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しょくぱん かたくりこ じゃがいも こめ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ バナナ
17	木	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 お麩とわかめの煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	おかか青のり軟飯 麦茶	とうふ とりむね ヨー グルト かつおぶし	こめ かたくりこ やきふ さとう	たまねぎ わかめ チンゲンサイ あお のり
18	金	軟飯 鶏ひき肉と青菜豆腐の煮物 じゃが芋と人参の煮物 大根とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦 茶	とうふ とりむね おぎ みそ	こめ かたくりこ じゃが いも	こまつな にんじん だいこん わかめ オレンジ コーンクリーム
19	土	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 かぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦 茶	さつまいも軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん じゃがいも かた くりこ さとう こめ さ つまいも	はくさい にんじん かぼちゃ
21	月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 白菜とじゃが芋のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	ひじき人参軟飯 麦茶	かいらい おぎみそ	こめ じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん はくさ い りんごジュース かんてん ひじき
22	火	軟飯 鶏ひき肉とさつまいもの煮物 キャベツときゅうりの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	青のり軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ さつまいも かたくり こ さとう	キャベツ きゅうり にんじん たまね ぎ あおのり
23	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 バナナ キャベツと玉ねぎのスープ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね	しょくぱん かたくりこ こめ	ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ バナナ わかめ
24	木	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉となすの煮物 麦茶 人参とひじきの煮物 オレンジ	チーズ軟飯 麦茶	おぎみそ とりむね パ ルメザンチーズ	うどん かたくりこ こめ	たまねぎ なす にんじん ひじき オ レンジ
25	金	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 人参とコーンクリームスープ ヨーグルト 麦茶	さつまいも軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃが いも さとう さつまいも	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん
26	土	鶏そば野菜軟飯 さつまいもと玉ねぎの煮物 ヨーグルト チンゲン菜と豆腐のスー プ 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 さつまいも かたくり こ さとう	はくさい にんじん たまね ぎ チンゲンサイ
28	月	軟飯 鮭の人参あんかけ煮 キャベツとわかめの煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	さつまいもとりんごの煮物 麦茶	さけ とうふ おぎみそ	こめ かたくりこ さつまい も さとう	にんじん キャベツ わかめ たまね ぎ ぶどうジュース かんてん りんご
30	水	食パンスティック 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 人参と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	しらすチーズ軟飯 麦茶	とりむね チーズ しら すばし	しょくぱん かたくりこ じゃがいも こめ	はくさい ブロッコリー にんじん た まねぎ バナナ あおのり

入園・進級おめでとうございます。
今年度もおいくつたのしく健康に過ごせる給食時間になるよう給食室職員一同みんなでがんばります!!
一年間よろしくお願いたします。
*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭の様子を見てください。

【4月の平均値 (離乳後期)】
※給食+おやつ
◇エネルギー : 249kcal
◇たんぱく質 : 11.1g
◇脂質 : 2.0g
◇カルシウム : 75g
◇塩分相当量 : 0.5g



管理栄養士 小林 弘子