



4月 献立表



わかばの森保育園

令和6年

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 無塩バター 油 クラッカー	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
2火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ポークカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ りんごソース 大根	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 麦茶 こいちしょうゆ
3水	チーズ 麦茶	ミートソース/バグティ コンソメスープ フレンチサラダ バイナップル 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 煮干し チーズ	スパゲティ 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし バイナップル	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
4木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌照り焼き 夏みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ さわか 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みずば 昆布 夏みかん レーズン 南瓜	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5金	蒸し人参 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツのごま和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 油 砂糖 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 キャベツ ほうれん草 バナナ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
6土	ボン菓子 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ ささみとわかめの酢の物 グレープフルーツ 麦茶	ふかしさつま芋 麦茶		豚肉 鶏肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ポン菓子	白菜 人参 には 玉ねぎ えのき豆 チンゲン菜 もやし わかめ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
8月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え バイナップル 麦茶	中華風カステラ 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ豆 バイナップル 大根	水 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
9火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 シチュースープ ハンバーグ 白菜のマリネ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉 木綿豆腐 かつお節	米 はん粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ グレープフルーツ	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ
10水	蒸し人参 麦茶	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん 麦茶	いちごジャムの蒸しまん じゅう 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 鶏卵 しらす チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま 薄力粉 いちごジャム	わかめご飯の素 干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん 夏みかん	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
11木	ビスケット 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 パナナ 麦茶	フライドポテト 牛乳	ポテト 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 マンナビスケット	えのき豆 には もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 パナナ パセリ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
12金	チーズ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	蒸しパン 麦茶	木綿豆腐 味噌 たら きな粉 牛乳 チーズ	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 万能ねぎ もやし きゅうり コーン ゆかり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		高野豆腐 味噌 鶏肉 きな粉	米 油 さつま芋 砂糖 マカロニ せんべい	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
15月	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー チンゲン菜の和え物 ヨーグルト 麦茶	ココアパンケーキ 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ポン菓子	人参 パセリ 玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
16火	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ ごぼうサラダ オレンジ 麦茶	フライドおさつ 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ さつま芋 油 クラッカー	南瓜 大根 えのき豆 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パプリカ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
17水	蒸し人参 麦茶	玄米入りご飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え バイナップル 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 玄米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ ビーマン 大根 人参 小松菜 バイナップル 黄桃	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
18木	せんべい 麦茶	きつねうどん かぼちゃサラダ パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ 牛乳	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース せんべい	ほうれん草 人参 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン パナナ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩 水 麦茶
19金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【餃雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれののみりん焼き じゃが芋の煮物 オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 味噌 かいり 鶏卵 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 クリンビース オレンジ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
20土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え グレープフルーツ 麦茶	マシュマロサンドク ラッカー 麦茶		味噌 豚肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま クラッカー マシュマロ	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
22月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ふりの塩こうじ揚げ ピーフと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	高野豆腐 味噌 ぶり 鶏卵 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 油 ピーフン 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー 塩
23火	ビスケット 麦茶	野菜パン コンソメスープ チキンステーキ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 煮干し	野菜パン さつま芋 薄力粉 無塩バター 米 ごま油 マンナビスケット	人参 わかめ パセリ 白菜 きゅうり コーン パナナ 小松菜	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶 こいちしょうゆ
24水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル バイナップル 麦茶	誕生日ケーキ ジョア	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	豚肉 木綿豆腐 クリーム ジョア	米 ごま油 はん粉 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 無塩バター さつま芋	大根 しめじ には 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 バイナップル	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
25木	蒸しかぼちゃ 麦茶	豚丼 味噌汁 三色お浸し ヨーグルト 麦茶	フルーツパン 牛乳	ビスケット 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ グリンビース 干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 キャベツ チンゲン菜 人参 南瓜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
26金	ボン菓子 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え チーズ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	蒸しパン 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 チーズ しらす	米 じゃが芋 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー 大根 人参	水 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 塩 麦茶
27土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶		味噌 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 せんべい	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンビース 白菜 もやし 焼きのり オレンジ バナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
30火	チーズ 麦茶	二色そばろ丼 味噌汁 小松菜ソテー グレープフルーツ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	しょうが ほうれん草 干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 小松菜 キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 万能つゆ 塩 チキンスープの素 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児	目標量	566	19.8	15.7	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
	平均量	559	20.7	17	261	2.5	228	0.37	0.38	48	1.5	5.8
乳児	目標量	462	16.2	12.8	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
	平均量	460	16.7	13.7	220	2.1	212	0.29	0.3	39	1.3	5.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

令和6年 4月



離乳食献立表



わかばの森保育園

		後期									
日	曜	お昼		午後		日	曜	お昼		午後	
1	月	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 小松菜の煮物		軟飯 鶏肉団子と人参の煮物		15	月	軟飯 スープ しらすとキャベツの煮物 人参の煮物		軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物	
2	火	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物		軟飯 たらと玉ねぎの煮物		16	火	軟飯 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 かぼちゃの煮物		軟飯 たらとさつま芋の煮物	
3	水	ミートソーススパゲティ風 スープ ブロッコリーの煮物		軟飯 しらすとキャベツの煮物		17	水	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 大根の煮物		軟飯 納豆と小松菜の煮物	
4	木	軟飯 スープ 鶏ささみと大根の味噌煮 人参の煮物		軟飯 お麩と玉ねぎの煮物		18	木	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん 人参の煮物		軟飯 豚肉団子とかぼちゃの煮物	
5	金	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 さつま芋の煮物		軟飯 高野豆腐と大根の煮物		19	金	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 じゃが芋の煮物		軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
6	土	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 人参の煮物		軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物		20	土	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 白菜の煮物		軟飯 しらすと人参の煮物	
8	月	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物		軟飯 たらとほうれん草の煮物		22	月	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 じゃが芋の煮物		軟飯 たらとキャベツの煮物	
9	火	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの味噌煮 人参の煮物		軟飯 お麩と白菜の煮物		23	火	野菜パン スープ しらすと白菜の煮物 さつま芋の煮物		軟飯 お麩と小松菜の煮物	
10	水	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 じゃが芋の煮物		軟飯 しらすと大根の煮物		24	水	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の味噌煮 大根の煮物		軟飯 豚肉団子と人参の煮物	
11	木	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 人参の煮物		軟飯 豚肉団子とブロッコリーの煮物		25	木	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 人参の煮物		高野豆腐と野菜入り軟飯 スティックさつま芋	
12	金	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 じゃが芋の煮物		軟飯 たらとキャベツの煮物		26	金	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物		軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
13	土	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 さつま芋の煮物		高野豆腐と野菜入りスープマカロ ー		27	土	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 人参の煮物		軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物	
						30	火	軟飯 味噌汁 かれいとかぼちゃの煮物 小松菜の煮物		軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	

後期のポイント

・固さはバナナくらい ・味や固さにも好みが出てくる時期 ・自分で食べる練習をしていきましょう
後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をカミカミするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

