



4月 献立表



令和6年

たまプラーザこどもの詩保育園

日 曜	献立名				あか		きいろ		みどり	
	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	その他		
1 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメイド焼き 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 マーメイド 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 こいちしようゆ 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 ホールウイ 麦茶 こいちしようゆ		
3 水	チーズ 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ パイナップル 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	豚ひき肉 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 パイナップル	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 さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン しょうが キャベツ 大根 みつば 昆布 夏みかん レーズン 南瓜	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ 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 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 パナナ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶		
6 土	ボン菓子 麦茶	中華あんかけご飯 中華スープ さきみとわかめの酢の物 グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 麦茶		豚肉 鶏肉	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ボン菓子	白菜 人参 には 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 もやし わかめ グレープフルーツ 青のり	水 チキンスープの素 料理酒 もやし 穀物酢 麦茶 万能つゆ		
8 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え パイナップル 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 なめ茸 パイナップル 大根	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー		
9 火	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 味噌汁 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	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 かつお節	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 さつまい	干しいたけ 玉ねぎ 人参 わかめ 昆布 白菜 きゅうり パプリカ グレープフルーツ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいちしようゆ		
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 さきみ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 さかいんげん 夏みかん	水 こいちしようゆ 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 ブロッコリーのを和え パナナ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 春雨 砂糖 片栗粉 ミルクプリンの素 ウエハース マンナビスケット	えのき茸 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	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶		
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 ぎの粉 牛乳 チーズ	米 押し麦 ごま ごま油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 万能つゆ 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 こいちしようゆ 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 さつまいの甘煮 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 さつまい 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 こいちしようゆ 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 ツナカレー 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 かつおフレーク ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ボン菓子	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 キャベツ 麦茶 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 ペ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 さつまい 油 クラッカー	南瓜 大根 えのき茸 玉ねぎ 人参 さほう 白菜 パプリカ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 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 パイナップル 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 パイナップル 黄桃缶	水 こいちしようゆ 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 オレンジ 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 オレンジ ぶどうジュース アガー	万能つゆ こいちしようゆ 塩 水 麦茶		
19 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【数雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かいかのみりん焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶	マフィン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	厚揚げ 味噌 かいれい 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 グリンピース パナナ 南瓜	水 こいちしようゆ 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 もやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	チャーハン 麦茶		味噌 豚肉 木綿豆腐 豚ひき肉	米 砂糖 油 クラッカー	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 長ねぎ コーン ビーマン	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 チキンスープの素 塩		
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 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 こいちしようゆ 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 チキンソテー 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 さつまい 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 人参ドレッシング 麦茶 こいちしようゆ		
24 水	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル パイナップル 麦茶	フルーツパン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま フルーツパン さつまい	大根 しめじ には 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 パイナップル	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶		
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	お誕生日ケーキ ジョア	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 クリーム ジョア	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ グリンピース 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 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー		
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 こいちしようゆ 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	バナナパンケーキ 麦茶		味噌 豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 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 グリンピース 白菜 もやし 焼きのり オレンジ パナナ	水 こいちしようゆ 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 ☆

対象	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	566	19.8	15.7	86.8	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
乳	559	20.7	16.5	86.8	262	2.3	225	0.37	0.38	47	1.5	5.8
乳	462	16.2	12.8	71.9	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
児	460	16.7	13.4	71.9	221	2.2	211	0.29	0.3	40	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。



		初期	中期	後期	
日	曜	お昼	お昼	お昼	午後
1	月	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	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
2	火	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	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
3	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	ミートソースパゲティ風 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
4	木	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 人参のだし煮	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
5	金	お粥 スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	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
6	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 人参の煮物	青のり軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物
8	月	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	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
9	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	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
10	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	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
11	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	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
12	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	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
13	土	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	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ニ
15	月	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	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
16	火	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	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
17	水	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	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
18	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	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
19	金	お粥 スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	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
20	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	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
22	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	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
23	火	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	野菜パン粥 スープ しらすと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	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
24	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	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
25	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	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
26	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	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
27	土	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	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	お粥 スープ かぼちゃペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとかぼちゃのだし煮 小松菜のだし煮	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

初期のポイント

- ・固さはバタージュ状〜ジャム状
- ・離乳食を飲み込む練習
- ・まずは舌触りになれる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長です。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきます

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

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かみかみ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。

