

2023年

4月

予定献立表

ひかりのこ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	土	くふあじゅうしい ホウレン草ごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 ちくわ ゆし豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし のり パナナ	保育乳 みそおにぎり	
3日	月	チキンカレー キャベツの中華サラダ ワカメスープ 果物	鶏肉 ハム 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ 黒糖	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 黒糖アガラサー	
4日	火	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さけ 油揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 春雨 さつま芋 ごま	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
5日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおほかねえ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 しらす 豆乳	スパゲティ 油 米	玉葱 人参 セロリ ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
6日	木	強化玄米ごはん 魚のケチャップ煮 フーイリチー ほうれん草みそ汁 果物	キング ツナ缶 卵 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 車ぶ パン バター 砂糖	人参 もやし キャベツ ピーマン ほうれん草 玉葱 いちご	保育乳 きなこクリームサンド	
7日	金	麦ごはん 肉じゃが 納豆和え なすのみそ汁 果物	豚肉 納豆 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり なす ねぎ りんご	保育乳 ごまクッキー	
8日	土	第6回進級・入園式 9時半～教会堂於					職員研修会
10日	月	強化あわごはん 鶏肉のさっぱり煮 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 煮干し 牛乳	米 あわ 油 砂糖 じゃが芋 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
11日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖ごま ホットケーキMix メープルシロップ	ごぼう にんじん ひじき 乾しいたけ もやし こまつな 赤ピーマン ねぎ りんご	保育乳 人参ホットケーキ	
12日	水	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ ツナ缶 チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ パン マヨネーズ	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ コーン缶 いちご	保育乳 ツナコーントースト	
13日	木	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース 八宝菜 かき玉汁 果物	さけ 豚肉 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 芋くず 黒糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ えのき ねぎ パナナ	保育乳 くずもち	
14日	金	ドライカレー チーズ コールスローサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 卵 おから 牛乳	米 押麦 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 キャベツ 胡瓜 コーン缶 もずく ねぎ りんご	保育乳 おからケーキ	
15日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物	豚肉 チーズ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 昆布 赤ピーマン こまつな パナナ	保育乳 小松菜おにぎり	
17日	月	強化あわごはん 豚肉のみそ焼き ゆでブロッコリー きんぴらごぼう コーンスープ 果物	豚肉 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま さつま芋 バター	ブロッコリー ごぼう にんじん コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
18日	火	強化玄米ごはん 魚フライタルタル ソース ケープイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	キング 卵 牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ とうもろこし	胡瓜 ピーマン 昆布 乾しいたけ こんにゃく こまつな 長ねぎ キャベツ ねぎ りんご	保育乳 ソーメンチャンプルー	
19日	水	(お誕生会)麦ごはん 豆腐チャンプ ルー もずくの酢の物 レバーの おつゆ 果物	豆腐 ツナ缶 豚レバー 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン バター ジャム	人参 キャベツ もやし ピーマン もずく きゅうり 大根 なら にんにく パナナ	保育乳 誕生ケーキ	
20日	木	黒米ごはん さばのカレー焼き 筑前煮 アーサ汁 果物	さば 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ こんにゃく いんげん あおさ オレンジ	保育乳 三月菓子	
21日	金	あわごはん 豆腐ハンバーグ ブロッ コリー ポテトサラダ ミネ ステローネ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 あわ 小麦粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 油	ひじき 玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 トマト缶 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
22日	土	ハヤシライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ぶ	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 切干大根 胡瓜 わかめ パナナ	保育乳 タンナファクルー	
24日	月	もずく丼 お浸し なすのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン 白菜 ほうれん草 なす 玉葱 ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
25日	火	野菜肉そば ごまかぼちゃ からしな和え 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ 豆乳	沖縄そば 油 砂糖 ごま 米	人参 キャベツ きくらげ かぼちゃ からしな のり パナナ	豆乳 鮭おにぎり	
26日	水	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシイ ナムドゥッチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 小麦粉 砂糖	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 ミルクサブレ	
27日	木	強化玄米ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け ホウレン草コーンと和え 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム 生揚げ	米 玄米 じゃが芋 バター パン 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ ほうれん草 えのき コーン缶 オレンジ	保育乳 シュガープレット	
28日	金	(こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ ゴボウサラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 卵 きびなご ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 片栗粉マヨネーズ 小麦粉 砂糖	人参 玉葱 ピーマン ごぼう 胡瓜 チンゲン菜 えのき いちご	保育乳 チョコマフィン	
29日	土	昭和の日 (休園)					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	人参おじや ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや ほうれん草きざみ煮 ゆし豆腐 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)米 ゆし豆腐 人参 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 ほうれん草	
3	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 キャベツ	
4	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料)米 白身魚 人参 白菜 大根 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 しらす	
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ほうれん草みそ汁 果物	パンがゆ	パン
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 いちご			(主な材料)パン	
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 なすみそ汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 なす りんご			(主な材料)米 小松菜	
8	第6回進級・入園式 9時半～教会堂於				職員研修会
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 白菜 小松菜 パナナ			(主な材料)米 さつま芋	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ポテト煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 キャベツ	
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参大根煮 小松菜スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)米 人参 大根 小松菜	
12	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 いちご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 パナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 白菜	
14	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	全がゆ かぼちゃ煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ りんご			(主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
15	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 小松菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ さつま芋キャベツつぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋キャベツ煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 キャベツ 人参	
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜さざみ煮 豆腐みそ汁 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 小松菜 りんご			(主な材料)そうめん キャベツ 人参	
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 バナナ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ポテト煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 大根煮 人参スープ
木	(主な材料)米 ジャガ芋 白身魚 豆腐 人参 オレンジ			(主な材料)米 大根 人参	
21	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテトつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜ポテト煮 キャベツスープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏ひき肉 豆腐 人参 ブロッコリー キャベツ いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜さざみ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 ジャガ芋 人参 玉葱 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 人参	
24	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 白菜ほうれん草さざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ さつま芋白菜つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 さつま芋白菜煮 ほうれん草スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 白菜 ほうれん草 なす 玉葱 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 白菜 ほうれん草	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 豆腐野菜煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 かぼちゃ 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 玉葱ほうれん草つぶし煮 大根スープ	軟飯 玉葱ほうれん草煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 大根 りんご			(主な材料)米 玉葱 ほうれん草 大根	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 ほうれん草つぶし煮 ブロッコリースープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ほうれん草さざみ煮 ブロッコリースープ 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚胡瓜おろし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	人参おじや 白身魚胡瓜煮 人参大根煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 チンゲン菜 いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
29	昭和の日(休園)				
土					

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。