

4月 献立表

今月のめあて
魚をおいしく食べよう ♪

栄養基準
エネルギー たんぱく質 脂質
3歳以上児 550kcal 23g 12.1g
3歳未満児 435kcal 18.4g 9.7g

いっぽ保育園(離乳食初期)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ	日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	5倍がゆ みそ汁 煮魚 煮物	ミルク	米	キングクリップ、育児ミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ		17	土	雑炊 すまし汁 バナナ	ミルク	米	育児ミルク	バナナ、キャベツ、にんじん	
2	金	いらっしやい雑炊 すまし汁 りんご	ミルク	米、じゃがいも	育児ミルク	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん		18	日						
3	土	雑炊 すまし汁 バナナ	ミルク	米	育児ミルク	バナナ、キャベツ、にんじん		19	月	雑炊 すまし汁 お浸し	ミルク	米	育児ミルク	はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	
4	日							20	火	5倍がゆ すまし汁 魚のあんかけ 煮物	ミルク	米	たら、育児ミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん	
5	月	雑炊 すまし汁 お浸し	ミルク	米	育児ミルク	はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ		21	水	5倍がゆ みそ汁 煮物 あえ物	ミルク	米、じゃがいも	ささみミンチ、育児ミルク	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、からしな	
6	火	5倍がゆ すまし汁 魚のあんかけ 煮物	ミルク	米	たら、育児ミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん		22	木	5倍がゆ すまし汁 煮物 ふかし芋	ミルク	米、さつまいも	絹ごし豆腐、育児ミルク	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	
7	水	5倍がゆ みそ汁 煮物 あえ物	ミルク	米、じゃがいも	ささみミンチ、育児ミルク	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、からしな		23	金	5倍がゆ 五目汁 煮魚 りんご	ミルク	米	かわけい、育児ミルク	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ	
8	木	5倍がゆ すまし汁 煮物 ふかし芋	ミルク	米、さつまいも	絹ごし豆腐、育児ミルク	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん		24	土	雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	絹ごし豆腐、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	
9	金	5倍がゆ 五目汁 煮魚 りんご	ミルク	米	かわけい、育児ミルク	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ		25	日						
10	土	雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	絹ごし豆腐、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ		26	月	リゾット みそ汁 マッシュポテト オレンジ	ミルク	米、じゃがいも	育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、だいこん、トマト、にんじん、こまつな、キャベツ	
11	日							27	火	5倍粥 すまし汁 煮物	ミルク	米	育児ミルク	にんじん、こまつな、だいこん	
12	月	雑炊 すまし汁 りんご	ミルク	米、じゃがいも	育児ミルク	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん		28	水	5倍粥 すまし汁 白身魚のトマト煮 ハンダマのサラダ	ミルク	米、じゃがいも	メルルーサ、育児ミルク	つるむらさき、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	
13	火	5倍粥 すまし汁 煮物	ミルク	米	育児ミルク	にんじん、こまつな、だいこん		29	木	昭和の日					
14	水	5倍粥 すまし汁 白身魚のトマト煮 ハンダマのサラダ	ミルク	米、じゃがいも	メルルーサ、育児ミルク	つるむらさき、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ		30	金	5倍がゆ すまし汁 煮物	ミルク	米、片栗粉	育児ミルク	かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん	
15	木	雑炊 コーンスープ ブロッコリー 粉ふき芋	ミルク	米、じゃがいも	育児ミルク	ブロッコリー、クリームコーン、たまねぎ、ピーマン、にんじん		※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 作成者： 管理栄養士 桑江 綾子							
16	金	5倍がゆ みそ汁 煮魚 煮物	ミルク	米	キングクリップ、育児ミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ									

4月 献立表

いつぽ保育園(離乳食中期)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	お粥 すまし汁 煮魚 煮物	ミルク	玄米	キングクリップ、育児ミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ	
2	金	いらっしやいシチュー すまし汁 りんご	ミルク	米、じゃがいも、小麦粉	育児ミルク、ささみミンチ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん	
3	土	そうめん汁 バナナ	ミルク	そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	バナナ、キャベツ、にんじん、みつば	
4	日						
5	月	雑炊 すまし汁 お浸し	ミルク	米	ささみミンチ、育児ミルク	はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	
6	火	全粥 ゆし豆腐汁 魚のあんかけ 煮物	ミルク	米、片栗粉	ゆし豆腐、たら、育児ミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、ピーマン	
7	水	全粥 みそ汁 煮物 あえ物	ミルク	米、じゃがいも	ささみミンチ、育児ミルク	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、からしな	
8	木	お粥 すまし汁 煮物 ふかし芋	ミルク	米、さつまいも	木綿豆腐、ささみミンチ、育児ミルク	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	
9	金	全粥 五目汁 煮魚 りんご	ミルク	米、さといも	かれい、ささみミンチ、育児ミルク	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
10	土	雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	絹ごし豆腐、ささみミンチ、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	
11	日						
12	月	シチューライス すまし汁 りんご	ミルク	米、じゃがいも、小麦粉	育児ミルク、ささみミンチ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん	
13	火	そばろそば ソテー グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば	ささみミンチ、だし骨、育児ミルク	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん	
14	水	全がゆ すまし汁 白身魚のトマト煮 ハンダマのサラダ	ミルク	米、じゃがいも	メルルーサ、育児ミルク	つるむらさき、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	
15	木	雑炊 コンソープ ブロッコリー 粉ふき芋	ミルク	米、じゃがいも	ささみミンチ、育児ミルク	ブロッコリー、クリームコーン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、みつば	
16	金	お粥 すまし汁 煮魚 煮物	ミルク	玄米	キングクリップ、育児ミルク	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ねぎ	
17	土	そうめん汁 バナナ	ミルク	そうめん	ささみミンチ、育児ミルク	バナナ、キャベツ、にんじん、みつば	
18	日						
19	月	雑炊 すまし汁 お浸し	ミルク	米	ささみミンチ、育児ミルク	はくさい、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ	
20	火	全粥 ゆし豆腐汁 魚のあんかけ 煮物	ミルク	米、片栗粉	ゆし豆腐、たら、育児ミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、ピーマン	
21	水	全粥 みそ汁 煮物 あえ物	ミルク	米、じゃがいも	ささみミンチ、育児ミルク	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、からしな	
22	木	お粥 すまし汁 煮物 ふかし芋	ミルク	米、さつまいも	木綿豆腐、ささみミンチ、育児ミルク	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	
23	金	全粥 五目汁 煮魚 りんご	ミルク	米、さといも	かれい、ささみミンチ、育児ミルク	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
24	土	雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	絹ごし豆腐、ささみミンチ、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	
25	日						
26	月	リゾット みそ汁 マッシュポテト オレンジ	ミルク	米、じゃがいも	ささみミンチ、育児ミルク、チーズ	オレンジ、たまねぎ、だいこん、トマト、にんじん、こまつな、キャベツ	
27	火	そばろそば ソテー グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば	ささみミンチ、だし骨、育児ミルク	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん	
28	水	全がゆ すまし汁 白身魚のトマト煮 ハンダマのサラダ	ミルク	米、じゃがいも	メルルーサ、育児ミルク	つるむらさき、ピーマン、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	
29	木	昭和の日					
30	金	全粥 すまし汁 煮物	ミルク	米、片栗粉	ささみミンチ、育児ミルク	かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん	

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子

4月 献立表

いつぽ保育園(離乳食後期)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ	日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	軟飯 みそ汁 焼き鮭 ブロッコリーソテー グレープフルーツ	ミルク	米、砂糖、ごま油	さけ、みそ、油揚げ、 育児ミルク	グレープフルーツ、ブ ロッコリー、にんじん、た まねぎ、もやし、ねぎ		17	土	そうめんチャンプルー すまし汁 バナナ	ミルク	そうめん、油、麩	ツナ缶、育児ミルク	バナナ、キャベツ、にん じん、みつば、にら	
2	金	いらっしやいシチュー みそ汁 りんご	ミルク	米、じゃがいも、小麦 粉	育児ミルク、豚肉、み そ	たまねぎ、りんご、キャベ ツ、えのきたけ、にんじ ん、しいたけ、しめじ、わ かめ		18	日						
3	土	そうめんチャンプルー すまし汁 バナナ	ミルク	そうめん、油、麩	ツナ缶、育児ミルク	バナナ、キャベツ、にん じん、みつば、にら		19	月	中華丼 はるさめスープ ゆかりあえ パイ	ミルク	米、はるさめ、ごま 油、片栗粉、砂糖	豚肉、育児ミルク	パイ、白菜、きゅうり、 青梗菜、人参、玉葱、た けのこ、しいたけ、きくら げ、わかめ	
4	日							20	火	軟飯 ゆし豆腐汁 魚のケチャップあん 塩ごまあえ キウイ	ミルク	米、油、片栗粉、砂 糖	ゆし豆腐、たら、ご ま、育児ミルク	キウイ、もやし、たまね ぎ、こまつな、にんじん、 しめじ、ねぎ、ピーマン、 コーン	
5	月	中華丼 はるさめスープ ゆかりあえ パイ	ミルク	米、はるさめ、ごま 油、片栗粉、砂糖	豚肉、育児ミルク	パイ、白菜、きゅうり、 青梗菜、人参、玉葱、た けのこ、しいたけ、きくら げ、わかめ		21	水	軟飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ りんご	ミルク	米、じゃがいも、砂 糖、油	豚肉、みそ、ごま、育 児ミルク	りんご、たまねぎ、ピーマ ン、にんじん、ねぎ、から しな	
6	火	軟飯 ゆし豆腐汁 魚のケチャップあん 塩ごまあえ キウイ	ミルク	米、油、片栗粉、砂 糖	ゆし豆腐、たら、ご ま、育児ミルク	キウイ、もやし、たまね ぎ、こまつな、にんじん、 しめじ、ねぎ、ピーマン、 コーン		22	木	軟飯 みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも グレープフルーツ	ミルク	米、さつまいも、小麦 粉、油、砂糖、片栗 粉	木綿豆腐、ツナ缶、 みそ、育児ミルク	グレープフルーツ、青梗 菜、玉葱、人参、えのき、 さやえんどう、ひじき、し いたけ、あおのり	
7	水	軟飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ りんご	ミルク	米、じゃがいも、砂 糖、油	豚肉、みそ、ごま、育 児ミルク	りんご、たまねぎ、ピーマ ン、にんじん、ねぎ、から しな		23	金	軟飯 五目汁 魚のごま焼き キャベツのコーン煮 りんご	ミルク	米、さといも	さわら、鶏肉、ごま、 油揚げ、育児ミルク	りんご、キャベツ、だい こん、コーン、にんじん、ご ぼう、ねぎ	
8	木	軟飯 みそ汁 炒り豆腐 磯辺さつまいも グレープフルーツ	ミルク	米、さつまいも、小麦 粉、油、砂糖、片栗 粉	木綿豆腐、ツナ缶、 みそ、育児ミルク	グレープフルーツ、青梗 菜、玉葱、人参、えのき、 さやえんどう、ひじき、し いたけ、あおのり		24	土	雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	絹ごし豆腐、豚ひき 肉、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ねぎ、 わかめ	
9	金	軟飯 五目汁 魚のごま焼き キャベツのコーン煮 りんご	ミルク	米、さといも	さわら、鶏肉、ごま、 油揚げ、育児ミルク	りんご、キャベツ、だい こん、コーン、にんじん、ご ぼう、ねぎ		25	日						
10	土	雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	絹ごし豆腐、豚ひき 肉、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ねぎ、 わかめ		26	月	タコライス みそ汁 じゃが芋きんぴら オレンジ	ミルク	米、じゃがいも、油、 砂糖	ささみミンチ、育児ミ ルク、チーズ、みそ	オレンジ、たまねぎ、だ いこん、トマト、ごぼう、に んじん、こまつな、キャベ ツ	
11	日							27	火	そばろそば ソテー グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば、ごま油、三 温糖	ささみミンチ、かまぼ こ、だし骨、育児ミル ク	グレープフルーツ、にん じん、こまつな、えのきた け、だいこん、ねぎ	
12	月	シチューライス みそ汁 りんご	ミルク	米、じゃがいも、小麦 粉	育児ミルク、豚肉、み そ	たまねぎ、りんご、キャベ ツ、えのきたけ、にんじ ん、しいたけ、しめじ、わ かめ		28	水	軟飯 みそ汁 白身魚のトマトソース煮 ハンダマのサラダ キウイ	ミルク	米、じゃがいも、油、 片栗粉	メルルーサ、育児ミル ク、みそ、ツナ缶	キウイ、ハンダマ、ピーマ ン、きゅうり、人参、玉 葱、トマトピューレ、いんげ ん、にんにく	
13	火	そばろそば ソテー グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば、ごま油、三 温糖	ささみミンチ、かまぼ こ、だし骨、育児ミル ク	グレープフルーツ、にん じん、こまつな、えのきた け、だいこん、ねぎ		29	木	昭和の日					
14	水	軟飯 みそ汁 白身魚のトマトソース煮 ハンダマのサラダ キウイ	ミルク	米、じゃがいも、油、 片栗粉	メルルーサ、育児ミル ク、みそ、ツナ缶	キウイ、ハンダマ、ピーマ ン、きゅうり、人参、玉 葱、トマトピューレ、いんげ ん、にんにく		30	金	全粥 みそ汁 肉団子 いんげん胡麻あえ	ミルク	米、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、育児ミル ク、みそ、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、さ やいんげん、にんじん、 ねぎ、ピーマン	
15	木	オムライス コンスープ ブロッコリー 粉ふき芋(青のり)	ミルク	米、じゃがいも、油、 砂糖、マヨネーズ	卵、鶏肉、牛乳、育 児ミルク	ブロッコリー、クリーム コーン、たまねぎ、コー ン、ピーマン、にんじん、 みつば、あおのり		※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。							
16	金	軟飯 みそ汁 焼き鮭 ブロッコリーソテー グレープフルーツ	ミルク	米、砂糖、ごま油	さけ、みそ、油揚げ、 育児ミルク	グレープフルーツ、ブ ロッコリー、にんじん、た まねぎ、もやし、ねぎ		作成者： 管理栄養士 桑江 綾子							