

# 4月 予定献立表(離乳)

## ハーモニー保育園

日付 曜日	離乳初期 5~6ヶ月頃		離乳中期 7~8ヶ月頃		離乳後期 9~11ヶ月頃		準備食 12~18ヶ月頃		
	滑らかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ		
	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1 15 月	つぶし粥 しらすと野菜のつぶし煮 (しらす・キャベツ・きゅうり・人参)	やわらか粥 すまし汁(鮎・えのき) じゃがいものやわらか煮 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 みそ汁(もやし) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・キャベツ・きゅうり)	お粥 すまし汁(鮎・えのき) じゃがいもの煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(もやし) しらすと野菜の煮物 (しらす・キャベツ・きゅうり)	牛乳 せんべい	ごはん・すまし汁(鮎・えのき) 鶏肉のみそ焼き・もやしソテー (鶏肉・もやし・ピーマン) コロコロ野菜のサラダ風 (じゃがいも・人参・玉ねぎ・きゅうり)	お好み焼き (鶏挽肉・小麦粉・ 長ねぎ・キャベツ) 牛乳	
2 16 火	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・長ネギ・人参・じゃがいも)	やわらか粥 みそ汁(なめこ・ワカメ) 青菜と納豆のやわらか煮 (小松菜・人参・納豆)	やわらか粥 スープ(じゃがいも) 挽肉と豆腐のくずし煮 (豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(なめこ・ワカメ) 青菜と納豆の煮物 (小松菜・人参・納豆)	お粥 スープ(じゃがいも) 豆腐のそぼろ煮 (豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(なめこ・ワカメ) 肉豆腐 (豆腐・鶏挽肉・椎茸・長ねぎ・人参・アスパラ) 青菜の納豆和え(小松菜・人参・納豆)	じゃがもち (じゃがいも・片栗粉) 牛乳	
3 17 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (かぼちゃ・キャベツ・絹さや)	やわらか粥 みそ汁(かぼちゃ・鮎) 白身魚の青菜のやわらか煮 (タラ・小松菜・コーン・玉ねぎ)	やわらかキャロット粥 スープ(キャベツ) 挽肉と里芋のやわらか煮 (鶏挽肉・里芋・絹さや・長ネギ)	お粥 みそ汁(かぼちゃ・鮎) 白身魚の青菜煮 (タラ・小松菜・コーン・玉ねぎ)	キャロット粥 スープ(キャベツ) 挽肉と里芋の煮物 (鶏挽肉・里芋・絹さや・長ネギ)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(かぼちゃ・鮎) 白身魚のムニエル・薬種和え (魚(カレイ)・小松菜・コーン) 竹の子の炒め煮 (長ネギ・竹の子・椎茸・キャベツ・絹さや)	野菜ポッキー (小麦粉・人参・ パセリ・ゴマ) 牛乳	
4 18 木	つぶし粥 野菜のマッシュ (白菜・人参・大根)	やわらか粥 みそ汁(大根) 青菜のやわらかそぼろ煮・オレンジ (鶏挽肉・菜の花・人参・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(インゲン・玉ねぎ) 白身魚のやわらか煮 (タラ・白菜・人参・絹さや)	お粥 みそ汁(大根) 青菜のそぼろ煮・オレンジ (鶏挽肉・菜の花・人参・玉ねぎ)	お粥 スープ(インゲン・玉ねぎ) 白身魚の煮物 (タラ・白菜・人参・絹さや)	牛乳 せんべい	彩りごはん(コーン・人参) みそ汁(大根) 鶏肉の照り焼き・オレンジ 菜の花の煮浸し(菜の花)	いちごゼリー・ せんべい 牛乳	
5 19 金	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも)	やわらか粥 スープ(わかめ・コーン) 挽肉とキャベツのやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり)	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも) 野菜と豆腐のくずし煮 (豆腐・ピーマン・赤ピーマン・大根)	お粥 スープ(わかめ・コーン) 挽肉とキャベツの煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり)	お粥 みそ汁(じゃがいも) 野菜の白和え (豆腐・ピーマン・赤ピーマン・大根)	牛乳 せんべい	ごはん・中華スープ 挽肉とキャベツの炒め物 (鶏挽肉・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり) 大根の甘酢和え(大根・きゅうり)	バナナ餃子 (餃子の皮・バナナ) 牛乳	
6 20 土	つぶし粥 しらすと野菜のつぶし煮 (しらす・人参・キャベツ・かぼちゃ)	やわらか粥 みそ汁(絹さや・白菜) じゃがいものやわらかそぼろ煮 (挽肉・玉ねぎ・人参・白菜)	やわらか粥 スープ(かぼちゃ) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・人参・キャベツ・コーン)	お粥 みそ汁(絹さや・白菜) じゃがいものそぼろ煮 (挽肉・玉ねぎ・人参・白菜)	お粥 スープ(かぼちゃ) しらすと野菜の煮物 (しらす・人参・キャベツ・コーン)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(絹さや・白菜) 鶏肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) コールスローサラダ風・グレープフルーツ (人参・キャベツ・コーン)	オレンジゼリー・ せんべい 牛乳	
8 22 月	つぶし粥 野菜のマッシュ (人参・キャベツ・インゲン・小松菜)	うどんと野菜のくたくた煮 (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜) オレンジ	やわらかゆかり粥 みそ汁(人参・キャベツ) 白身魚とインゲンのやわらか煮 (タラ・インゲン・しめじ)	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜) オレンジ	ゆかり粥 みそ汁(人参・キャベツ) 白身魚とインゲンの煮物 (タラ・インゲン・しめじ)	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん・オレンジ (うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜) インゲンとしめじのゴマ和え (インゲン・人参・しめじ)	ゆかりおにぎり (米・ゆかり) 牛乳	
9 23 火	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (ほうれん草・かぶ・じゃがいも)	やわらか粥 みそ汁(かぶ) アスパラとキャベツのやわらか煮 (えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ)	やわらか粥 スープ(ほうれん草) 挽肉とじゃがいものやわらか煮 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	しらす粥(しらす・小ネギ) みそ汁(かぶ) アスパラとキャベツのサラダ風 (えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ)	お粥 みそ汁(かぶ) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参)	牛乳 せんべい	サケごはん・みそ汁(かぶ・人参) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏挽肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参) アスパラとキャベツのサラダ風 (えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ)	マカロニきなこ (マカロニ・きなこ) 牛乳	
10 24 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (白菜・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 みそ汁(里芋) 白身魚のやわらか煮 (タラ・白菜・玉ねぎ・人参)	やわらかキャロット粥 スープ(もやし・絹さや) 挽肉とピーマンのやわらか煮 (鶏挽肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・水菜)	お粥 みそ汁(里芋) 白身魚の煮物 (タラ・白菜・玉ねぎ・人参)	キャロット粥 スープ(もやし・絹さや) 挽肉とピーマンの煮物 (鶏挽肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・水菜)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(里芋・もやし) サワラの照り焼き・白菜のお浸し ピーマンソテー ピーマン・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・椎茸・水菜)	キャロット蒸しパン (小麦粉・人参) 牛乳	
11 25 木	つぶし粥 しらすと野菜のつぶし煮 (しらす・玉ねぎ・じゃがいも・人参)	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・かぶ・トマト) グレープフルーツ	やわらか粥 みそ汁(鮎・キャベツ) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・玉ねぎ・じゃがいも・人参)	お粥 具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・かぶ・トマト) グレープフルーツ	お粥 みそ汁(鮎・キャベツ) しらすと野菜の煮物 (しらす・玉ねぎ・じゃがいも・人参)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(鮎・キャベツ) じゃがいものそぼろ煮・グレープフルーツ (鶏挽肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参) かぶのサラダ風(かぶ・トマト)	りんごゼリー・ せんべい 牛乳	
12 26 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (大根・玉ねぎ・ニラ・人参)	やわらか粥 みそ汁(もやし・絹さや) 野菜のやわらかそぼろ煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	やわらか青菜粥 スープ(大根) 白身魚と野菜のやわらか煮 (タラ・里芋・水菜・長ネギ)	お粥 みそ汁(もやし・絹さや) 野菜のそぼろ煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	青菜粥 スープ(大根) 白身魚と野菜の煮物 (タラ・里芋・水菜・長ネギ)	牛乳 せんべい	ごはん・みそ汁(もやし・絹さや) 肉野菜炒め(鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ) 里芋の香味和え (里芋・水菜・長ねぎ)	緑のクラッカー (小麦粉・小松菜) 牛乳	
13 27 土	つぶし粥 しらすと野菜のつぶし煮 (しらす・ほうれん草・人参・キャベツ)	うどんと野菜のくたくた煮 (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・椎茸・人参) オクラのやわらか煮浸し・バナナ (オクラ・きゅうり・白菜)	やわらかわかめ粥 スープ(ほうれん草) 野菜としらすのやわらか煮 (しらす・玉ねぎ・人参・キャベツ)	煮込みうどん (うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・椎茸・人参) オクラの煮浸し・バナナ (オクラ・きゅうり・白菜)	わかめ粥 スープ(ほうれん草) 野菜のしらす煮 (しらす・玉ねぎ・人参・キャベツ)	牛乳 せんべい	肉うどん(うどん・玉ねぎ・椎茸) 野菜の塩昆布和え (オクラ・きゅうり・白菜) バナナ	わかめおにぎり (米・ワカメ) 牛乳	

午前おやつとせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 4月 予定献立表(幼児)

## ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
1 15 月	ごはん・すまし汁 鶏肉のみそ焼き・もやしのソテー コロコロ野菜のサラダ	麩 鶏肉	米 じゃがいも	えのき もやし・ピーマン 人参・玉ねぎ・きゅうり・コーン	せんべい・牛乳 お好み焼き 牛乳	鶏挽肉・キャベツ 長ねぎ・小麦粉
2 16 火	ごはん・みそ汁 肉豆腐 青菜の納豆和え	ワカメ 豆腐・豚肉 納豆	米	なめこ 椎茸・長ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・人参	せんべい・牛乳 じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
3 17 水	ごはん・みそ汁 白身魚のムニエル・菜種和え 竹の子の炒め煮	油揚げ 魚(カレイ) 豚挽肉	米	かぼちゃ 小松菜・コーン 長ねぎ・竹の子・椎茸・キャベツ・絹さや	せんべい・牛乳 野菜ポッキー 牛乳	小麦粉・人参 パセリ・ゴマ
4 18 木	彩りごはん・みそ汁 鶏肉の唐揚げ・オレンジ 菜の花の煮浸し	鶏肉 油揚げ	米	コーン・人参・大根 オレンジ 菜の花	せんべい・牛乳 いちごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
5 19 金	ごはん・中華スープ ホイコーロー 大根の甘酢和え	ワカメ 豚肉	米	コーン 玉ねぎ・キャベツ・椎茸・ピーマン・赤ピーマン 大根・きゅうり	せんべい・牛乳 バナナ餃子 牛乳	餃子の皮・バナナ
6 土	チキンカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・キャベツ・コーン グレープフルーツ	せんべい・牛乳 オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
8 22 月	鶏南蛮うどん インゲンとしめじのゴマ和え オレンジ	鶏肉 ツナ	うどん	玉ねぎ・人参・小松菜 インゲン・しめじ・人参 オレンジ	せんべい・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
9 23 火	サケごはん・みそ汁 肉じゃが アスパラとキャベツのサラダ	魚(サケ) 豚肉	米 じゃがいも	小ネギ・かぶ・人参 玉ねぎ・人参・白滝 えのき・しめじ・アスパラ・キャベツ	せんべい・牛乳 マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きなこ
10 24 水	ごはん・みそ汁 サワラの照り焼き・白菜のお浸し ビーフソテー	魚(サワラ) 鶏挽肉	米・里芋 ビーフン	もやし 白菜 玉ねぎ・人参・椎茸・水菜	せんべい・牛乳 人参ドーナツ 牛乳	小麦粉・人参
11 木	ポークカレー かぶのサラダ グレープフルーツ	豚肉 ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 かぶ・トマト グレープフルーツ	せんべい・牛乳 りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
25 木 誕生会	ポークカレー かぶのサラダ グレープフルーツ	豚肉 ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参 かぶ・トマト グレープフルーツ	せんべい・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ バナナ・もも
12 金	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋の香味和え	豚肉	米 里芋	もやし・絹さや 玉ねぎ・にら 水菜・長ねぎ	せんべい・牛乳 緑のクラッカー 牛乳	小麦粉・小松菜 ゴマ
26 金 子どもの日	竹の子ごはん・すまし汁 サワラの西京焼き・いちご 大根のツナ和え	麩 魚(サワラ) ツナ	米	竹の子・人参・菜の花 いちご 大根・とうみょう	せんべい・牛乳 みたらしいもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
13 27 土	肉うどん 野菜の塩昆布和え バナナ	豚肉	うどん	玉ねぎ・椎茸 オクラ・きゅうり・白菜 バナナ	せんべい・牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ

★太枠で囲まれている26日(金)は、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	488kcal(475)	17.2g(15.4)
3～5歳児	570kcal(510)	20.2g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。