

2024年4月 予定献立表(離乳)

ハーモニー保育園

日付	離乳初期 5~6ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態		離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	曜日	午前食	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 15 月	1	つぶし粥	やわらか粥 みそ汁(大根)	やわらか粥 スープ(人参・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(大根)	お粥 スープ(人参・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・肉じゃが・もやしとコーンのサラダ	牛乳・せんべい
	15	野菜のマッシュ (じゃがいも・玉ねぎ)	挽肉とじゃがいもの やわらか煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・ 玉ねぎ・人参)	白身魚と大根の やわらか煮 (魚(たら)・大根・もやし)	挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・ 玉ねぎ・人参)	白身魚と大根の煮物 (魚(たら)・大根・もやし)	米・かつおだし・みそ・大根・大根葉・豚肉・ じゃがいも・玉ねぎ・人参・サラダ油・砂糖・酒・ しょうゆ・もやし・きゅうり・コーン・塩・酢	牛乳・マカロニきなこ マカロニ・きなこ・砂糖
	2	つぶし粥	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・ 人参・ほうれん草)	やわらか粥 みそ汁(ほうれん草)	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ・ 人参・ほうれん草)	お粥 みそ汁(ほうれん草)	鶏南蛮うどん・いんげんとしめじのごまマヨ和え・ バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・わかめおにぎり
16 火	16	野菜のつぶし煮 (ほうれん草・玉ねぎ・人参)	バナナ	ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・玉ねぎ・人参)	バナナ	バナナ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・めんつゆ・ いんげん・しめじ・ツナ・ごま・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ・バナナ	米・わかめ(煮)
	3	つぶし粥	やわらか粥 みそ汁(麩・なす)	やわらか粥 スープ(大根・人参)	お粥 みそ汁(麩・なす)	お粥 スープ(大根・人参)	軟飯・みそ汁・ますの照り焼き・ちやつ	牛乳・せんべい
	17	豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・大根・人参)	ますと大根のやわらか煮 (魚(ます)・大根・人参)	豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・なす・玉ねぎ)	ますと大根の煮物 (魚(ます)・大根・人参)	豆腐と野菜の煮物 (豆腐・なす・玉ねぎ)	三重県郷土料理の日 米・かつおだし・みそ・麩・なす・魚(ます)・みりん・ 酒・しょうゆ・サラダ油・人参・れんこん・大根・椎茸・ 切昆布・油揚げ・砂糖・酢・塩	牛乳・セサミドーナツ 小麦粉・豆腐・ごま・ 砂糖・サラダ油
4 18 木	4	つぶし粥	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも)	やわらか粥 スープ(小松菜・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(じゃがいも)	お粥 スープ(小松菜・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・鶏肉の和風あん・ごぼうサラダ	牛乳・せんべい
	18	野菜のマッシュ (じゃがいも・小松菜)	青菜のやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・小松菜・ 玉ねぎ・人参)	白身魚とじゃがいもの やわらか煮 (魚(たら)・じゃがいも・ 人参)	青菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・小松菜・ 玉ねぎ・人参)	白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(たら)・じゃがいも・人参)	米・かつおだし・みそ・じゃがいも・にら・鶏肉・酒・ 片栗粉・サラダ油・玉ねぎ・小松菜・砂糖・しょうゆ・ ごぼう・人参・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・小倉ケーキ 小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 牛乳・サラダ油・こしあん
	5	つぶし粥	やわらか粥 スープ(わかめ・豆腐)	やわらか粥 みそ汁(さつまいも・大根)	お粥 スープ(わかめ・豆腐)	お粥 みそ汁(さつまいも・大根)	軟飯・中華スープ・ホイコーロー・大根のナムル	牛乳・せんべい
19 金	19	豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・さつまいも・大根)	挽肉とさつまいもの やわらか煮 (豚ひき肉・さつまいも・ 大根・玉ねぎ)	豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・人参・キャベツ)	挽肉とさつまいもの煮物 (豚ひき肉・さつまいも・ 大根・玉ねぎ)	人参の白和え (豆腐・人参・キャベツ)	米・鶏がらだし・塩・わかめ・コーン・豆腐・豚肉・ 玉ねぎ・キャベツ・椎茸・ピーマン・赤ピーマン・ サラダ油・砂糖・酒・みそ・しょうゆ・片栗粉・大根・ 人参・酢・ごま・ごま油	牛乳・おさつまんじゅう さつまいも・小麦粉・ 砂糖・ ベーキングパウダー・ 塩・サラダ油
	6	つぶし粥	スープバグティ (スパゲティ・ツナ水煮缶・ 玉ねぎ・人参・バター・ ケチャップ・塩)・ みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープバグティ (スパゲティ・ツナ水煮缶・ 玉ねぎ・人参・バター・ ケチャップ・塩)・ みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	あざりのスパゲティ・バナナ	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー
	20	野菜のつぶし煮 (小松菜・さつまいも・ 玉ねぎ・人参)	みかん (みかん缶)	さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ)	さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ)	さつまいもの煮物 (さつまいも・砂糖・しょうゆ)	スパゲティ・あざり水煮缶・玉ねぎ・ピーマン・ バター・ケチャップ・塩・こしょう・バナナ	
8 22 月	8	つぶし粥	やわらかトマトにゆめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶)	やわらか粥 みそ汁(キャベツ)	トマトにゆめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶)	お粥 みそ汁(キャベツ)	ミートソーススパゲティ・キャベツのマヨネーズサラダ	牛乳・せんべい
	22	野菜のつぶし煮 (キャベツ・玉ねぎ・人参)	バナナ	白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(たら)・玉ねぎ・人参)	バナナ	白身魚と野菜の煮物 (魚(たら)・玉ねぎ・人参)	バナナ	牛乳・おかかおにぎり 米・饅頭・しょうゆ
	9	つぶし粥	やわらか粥 みそ汁(麩・わかめ)	やわらか粥 スープ(かぼちゃ)	お粥 みそ汁(麩・わかめ)	お粥 スープ(かぼちゃ)	軟飯・みそ汁・鶏肉の漬け焼き・青菜の納豆和え	牛乳・せんべい
23 火	23	野菜のマッシュ (かぼちゃ・人参)	かぼちゃのやわらか そぼろ煮 (鶏ひき肉・かぼちゃ・人参)	青菜と納豆のやわらか煮 (小松菜・人参・納豆)	かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉・かぼちゃ・人参)	青菜と納豆の煮物 (小松菜・人参・納豆)	米・かつおだし・みそ・麩・えのき・鶏肉・長ねぎ・ ごま・おろし生姜・ごま油・砂糖・しょうゆ・みりん・ 小松菜・人参・納豆	牛乳・スイートパンプキン かぼちゃ・レーズン・ 砂糖・サラダ油

日付	離乳初期 5～6ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態		離乳中期 7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	曜日	午前食	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
10	水	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・みそ汁・さわらのムニエル・たけのこの炒め煮	牛乳・せんべい
		野菜のつぶし煮 (キャベツ・じゃがいも・玉ねぎ)	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 白身魚とじゃがいものやわらか煮 (魚(たら)・じゃがいも・人参)	スープ(じゃがいも) 挽肉とキャベツのやわらか煮 (豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参)	みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(たら)・じゃがいも・人参)	スープ(じゃがいも) 挽肉とキャベツの煮物 (豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参)		米・かつおだし・みそ・玉ねぎ・油揚げ・魚(さわら)・塩・小麦粉・サラダ油・豚ひき肉・たけのこ・人参・椎茸・キャベツ・砂糖・酒・しょうゆ・ごま油
11	木	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	ポークカレー・ひじきと白菜のサラダ・バナナ	牛乳・せんべい
		野菜のマッシュ (じゃがいも・白菜)	やわらか具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ	みそ汁(人参・麩) 白身魚と白菜のやわらか煮 (魚(たら)・白菜・玉ねぎ・ひじき)	具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ	みそ汁(人参・麩) 白身魚と白菜の煮物 (魚(たら)・白菜・玉ねぎ・ひじき)		米・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・サラダ油・カレールウ・ひじき・みりん・しょうゆ・白菜・コーン・いんげん・酢・バナナ
25	木 誕生会	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	ポークカレー・ひじきと白菜のサラダ・バナナ	牛乳・せんべい
		野菜のマッシュ (じゃがいも・白菜)	やわらか具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ	みそ汁(人参・麩) 白身魚と白菜のやわらか煮 (魚(たら)・白菜・玉ねぎ・ひじき)	具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) バナナ	みそ汁(人参・麩) 白身魚と白菜の煮物 (魚(たら)・白菜・玉ねぎ・ひじき)		米・豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・サラダ油・カレールウ・ひじき・みりん・しょうゆ・白菜・コーン・いんげん・酢・バナナ
12	26 金	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・中華スープ・マーボー豆腐・春雨の和え物	牛乳・せんべい
		豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・チンゲン菜・人参)	スープ(チンゲン菜・わかめ) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・玉ねぎ・人参)	みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 青菜のやわらかそぼろ煮 (豚ひき肉・チンゲン菜・人参)	スープ(チンゲン菜・わかめ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・人参)	みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 青菜のそぼろ煮 (豚ひき肉・チンゲン菜・人参)		米・鶏がらだし・チンゲン菜・わかめ・豚ひき肉・玉ねぎ・椎茸・豆腐・サラダ油・砂糖・みそ・しょうゆ・片栗粉・ごま油・にら・春雨・人参・コーン・エッグフリーマヨネーズ・塩
13	27 土	煮込みつぶしうどん	わかめ煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・わかめ・しょうゆ・塩)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ)	わかめ煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草・わかめ・しょうゆ・塩)	雑炊 (米・ほうれん草・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ)	わかめうどん・フルーツカクテル	麦茶・せんべい
		(うどん・玉ねぎ・人参・ほうれん草)	フルーツ (みかん缶)	麦茶	フルーツ (みかん缶)	麦茶		うどん・油揚げ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・わかめ・かつお・昆布だし汁・しょうゆ・みりん・塩・バナナ・もも缶(白桃)・バイン缶
30	火	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	軟飯・みそ汁・白身魚のコーンマヨ焼き さつまいものさつぱり和え	牛乳・せんべい
		野菜のマッシュ (さつまいも・玉ねぎ)	みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とさつまいものやわらか煮 (魚(たら)・さつまいも・人参)	スープ(さつまいも) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とさつまいもの煮物 (魚(たら)・さつまいも・人参)	スープ(さつまいも) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)		米・かつおだし・みそ・玉ねぎ・麩・魚(たら)・酒・コーン・エッグフリーマヨネーズ・サラダ油・人参・さつまいも・きゅうり・砂糖・塩・酢

★太枠で囲まれている4、18日(木)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆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。

2024年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	かや体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他		
1 15 月	ごはん・みそ汁 肉じゃが もやしとコーンのサラダ	豚肉	米・じゃがいも	大根・大根葉・人参・ 玉ねぎ・もやし・きゅうり・ コーン	かつおだし・みそ・ サラダ油・砂糖・酒・ しょうゆ・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
2 16 火	鶏南蛮うどん いんげんとしめじのごまマヨ和え バナナ	鶏肉・ツナ	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ いんげん・しめじ・バナナ	めんつゆ・しょうゆ・ごま エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・わかめ(素)
3 17 水	ごはん・みそ汁 ますの照り焼き ちやつ	魚(ます)・ 切昆布・ 油揚げ	米・麩	なす・人参・れんこん・大根・ 椎茸	かつおだし・みそ・みりん・ 酒・しょうゆ・サラダ油・ 砂糖・酢・塩	せんべい・牛乳 牛乳 セサミドーナツ	小麦粉・豆腐・ごま・ 砂糖・サラダ油
4 18 木	ごはん・みそ汁 鶏肉の和風あん ごぼうサラダ	鶏肉	米・じゃがいも	にら・玉ねぎ・小松菜・ ごぼう・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・酒・ 片栗粉・サラダ油・砂糖・ しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉ケーキ	小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 牛乳・サラダ油・ こしあん
5 19 金	ごはん・中華スープ ホイコーロー 大根のナムル	わかめ・豆腐・ 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・人参	鶏がらだし・塩・サラダ油・ 砂糖・酒・みそ・しょうゆ・ 片栗粉・酢・ごま・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 おさつまんじゅう	さつまいも・小麦粉・ 砂糖・ ベーキングパウダー・ 塩・サラダ油
6 20 土	あさりのスパゲティ バナナ	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・ピーマン・バナナ	バター・ケチャップ・塩・ こしょう	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
8 22 月	ミートソーススパゲティ キャベツのマヨネーズサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・キャベツ・ きゅうり・コーン・バナナ	サラダ油・小麦粉・砂糖・ 塩・ケチャップ・ソース・ チキンコンソメ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・鰹節・しょうゆ
9 23 火	ごはん・みそ汁 鶏肉の漬け焼き 青菜の納豆和え	鶏肉・納豆	米・麩	えのき・長ねぎ・おろし生姜・ 小松菜・人参	かつおだし・みそ・ごま・ ごま油・砂糖・しょうゆ・ みりん	せんべい・牛乳 牛乳 スイートパンプキン	かぼちゃ・レーズン・ 砂糖・サラダ油
10 24 水	ごはん・みそ汁 さわらのムニエル 竹の子の炒め煮	油揚げ・ 魚(さわら)・ 豚ひき肉	米	玉ねぎ・たけのこ・人参・ 椎茸・キャベツ	かつおだし・みそ・塩・ 小麦粉・サラダ油・砂糖・ 酒・しょうゆ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 野菜クラッカー	サラダ油・小麦粉・ パセリ・人参・ごま・ 塩・砂糖
11 木	ポークカレー ひじきと白菜のサラダ バナナ	豚肉・ひじき	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・ いんげん・バナナ	サラダ油・カレールウ・ みりん・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 いちごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
25 木 誕生会	ポークカレー ひじきと白菜のサラダ バナナ	豚肉・ひじき	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・ いんげん・バナナ	サラダ油・カレールウ・ みりん・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・ 黄桃缶
12 26 金	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 春雨の和え物	わかめ・ 豚ひき肉・豆腐	米・春雨	チンゲン菜・玉ねぎ・椎茸・ にら・人参・コーン	鶏がらだし・サラダ油・ 砂糖・みそ・しょうゆ・ 片栗粉・ごま油・ エッグフリーマヨネーズ・塩	せんべい・牛乳 牛乳 りんご蒸しパン	小麦粉・りんご・砂糖
13 27 土	わかめうどん フルーツカクテル	油揚げ・ わかめ	うどん	玉ねぎ・人参・ほうれん草・ バナナ・もも缶(白桃)・ パイン缶	かつお・昆布だし汁・ しょうゆ・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
30 火	ごはん・みそ汁 白身魚のコーンマヨ焼き さつまいものさっぱり和え	魚(たら)	米・麩・ さつまいも	玉ねぎ・コーン・人参・ きゅうり	かつおだし・みそ・酒・ エッグフリーマヨネーズ・ サラダ油・砂糖・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 きなこクッキー	小麦粉・きなこ・砂糖・ 牛乳・サラダ油

★太枠で囲まれている4、18日(木)は、旬の食材の日です。裏面の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	475kcal(463)	17.3g(15.0)
3～5歳児	595kcal(574)	21.9g(21.5)

※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、サラダおかき、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和飲み物がつきます。