



# 令和6年 4月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

| 日  | 曜日 | 献立名  | おやつ                | さいろの食品<br>(力や熱となる)           | あかの食品<br>(血や肉となる)                                   | みどりの食品<br>(体の調子を整える)   | 備考  |
|----|----|--|--------------------|------------------------------|---|--|---|
| 1  | 月  |  |                    |                              |   |  | 入園・進級<br>おめでとうございます。<br>栄養のある、おいしい<br>給食を提供できるよう<br>調理室もがんばります！ |
| 2  | 火  | チキンカレー<br>野菜サラダ<br>ブルーベリー                            | ひらやーちー<br>ミルク      | 米 ジャガイモ<br>小麦粉               | 鶏むね肉 鶏もも肉<br>ツナ缶 ミルク                                | にんにく 生姜 人参<br>玉葱 りんご レタス<br>胡瓜 トマト プルーン<br>にら                        | 子どもたちの大好きな<br>カレー<br>今日はチキンカレーです<br>野菜もしっかり食べてね                 |
| 3  | 水  | すき焼き丼<br>胡瓜とコーンの酢の物<br>パクチョイの味噌汁<br>オレンジ             | りんごきんとん<br>ミルク     | 米 さつまいも                      | 豚肉 沖縄豆腐<br>厚揚げ豆腐<br>かつお節 煮干し<br>ミルク                 | 玉葱 えのき<br>糸こんにゃく 胡瓜<br>トマト ホールコーン缶<br>パクチョイ オレンジ<br>りんご レモン果汁        | 煮込んだりんごを<br>芋マッシュに混ぜて<br>美味しくしてみました                             |
| 4  | 木  | 雑穀御飯<br>豚肉生姜焼き<br>南瓜甘煮<br>大根の味噌汁<br>りんご              | 鮭おにぎり              | 米 もちきび 押麦<br>白ごま             | 豚肉 かつお節<br>煮干し 鮭<br>味付けのり                           | 生姜 人参 玉葱<br>ピーマン 南瓜 大根<br>舞茸 りんご                                     | 豚肉はビタミンBが<br>豊富に含まれています<br>疲れた体を元気に<br>してくれます                   |
| 5  | 金  | 雑穀ごはん<br>鶏肉のカレー照り焼き<br>千切りイリチー<br>小松菜と油揚げの味噌汁<br>バナナ | もずくかき揚げ<br>ミルク     | 米 押麦 もちきび<br>小麦粉 はちみつ<br>黒糖  | 鶏もも肉 刻み昆布<br>豚肉 油揚げ<br>かつお節 煮干し<br>おきなわもずく 卵<br>ミルク | にんにく 切干し大根<br>人参 にら 小松菜<br>バナナ 玉葱                                    | 小松菜はビタミンCや<br>カルシウムが豊富な<br>食材です                                 |
| 6  | 土  | ポロポロジュージー<br>ゆで卵<br>ミートボールケチャップ煮(2個)<br>オレンジ         | ジャムパン<br>ミルク       | 米 パン粉 食パン                    | 豚肉 茹で卵<br>合挽き肉 加工牛乳<br>ミルク                          | にんじん 乾しいたけ<br>小松菜 玉葱 パセリ<br>オレンジ                                     | 卵にはたくさんの<br>タンパク質のほかにも<br>色々な栄養がある<br>食材です                      |
| 8  | 月  | 雑穀御飯<br>魚のコーン焼き<br>パパイア炒め<br>ほうれん草のみそ汁<br>バナナ        | キャロットケーキ<br>ミルク    | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉             | 白身魚 かつお節<br>豚バラ肉スライス<br>煮干し 卵 ミルク                   | クリームコーン缶<br>パセリ 青パパイア<br>人参 にら ほうれん草<br>バナナ                          | クリームコーン缶を<br>使った魚のコーン焼き<br>ほんのり甘くて<br>おいしいです                    |
| 9  | 火  | 春のたけのこ御飯<br>チキンの照焼き<br>いんげん胡麻和え<br>わかめすまし汁<br>プルーン   | ふかし芋<br>ミルク        | 米 すりごま<br>さつまいも              | 鶏もも肉 油揚げ<br>わかめ かつお節<br>ミルク                         | たけのこ水煮 人参<br>玉葱 生姜 にんにく<br>冷) いんげん プルーン                              | 沖縄ではあまり<br>見かけないたけのこ<br>春の食材です                                  |
| 10 | 水  | ハヤシライス<br>ミモザサラダ<br>ささみと白菜のスープ<br>オレンジ               | フルーツヨーグルト<br>ビスケット | 米 ビスコ                        | 豚肉 スキムミルク<br>茹で卵 ささみ<br>プレーンヨーグルト                   | にんにく 玉葱 人参<br>しめじ トマトホール缶<br>レタス レッドキャベツ<br>白菜 オレンジ バナナ<br>みかん缶 パイン缶 | ゆで卵がミモザの<br>花みたいで<br>かわいいですね！                                   |
| 11 | 木  | 雑穀御飯<br>マーボー豆腐<br>大根サラダ<br>きのこのすまし汁<br>バナナ           | 三月菓子<br>ミルク        | 米 もちきび 押麦<br>白ごま 小麦粉         | 豚挽き肉 沖縄豆腐<br>わかめ かつお節<br>卵 ミルク                      | にんにく 玉葱<br>乾しいたけ 大根 胡瓜<br>グリーンピース冷<br>ホールコーン缶 しめじ<br>えのき バナナ         | 今日は旧暦の<br>3月3日浜下りです<br>三月菓子を持って<br>潮干狩りに行きま<br>しょう              |
| 12 | 金  | 雑穀御飯<br>煮魚<br>人参シリシリ<br>豆腐のみそ汁<br>オレンジ               | 黒糖くずもち<br>ミルク      | 米 もちきび 押麦<br>黒糖 芋くず<br>タピオカ粉 | 赤魚 卵 沖縄豆腐<br>豚バラ肉スライス<br>かつお節 煮干し<br>きなこ ミルク        | 生姜 人参 玉葱<br>にら キャベツ ねぎ<br>オレンジ                                       | 今日の給食は<br>緑の仲間が不足です<br>夕食は野菜料理で<br>お願いします                       |
| 13 | 土  | 煮込みうどん<br>ブロッコリーおかか和え<br>バナナ                         | ふりかけおにぎり<br>ミルク    | うどん 米                        | 鶏もも肉 油揚げ<br>わかめ かつお節<br>糸削り節 味付けのり<br>ミルク           | 乾しいたけ 白菜<br>人参 ブロッコリー<br>バナナ   | 色々な具材を入れて<br>うどんとくたくたに<br>煮た煮込みうどん<br>大量に作るので<br>味が出ておいしいです     |
| 15 | 月  | 雑穀御飯<br>納豆味噌<br>鮭のみぞれかけ<br>野菜炒め<br>わかめのみそ汁<br>りんご    | 芋天ぷら<br>豆乳         | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 さつまいも       | 納豆 鮭 豚肉<br>わかめ かつお節<br>卵 調製豆乳                       | 大根 キャベツ 人参<br>にら しいたけ<br>りんご   | 人気の納豆味噌は<br>油味噌の三枚肉を<br>納豆に変えるだけ<br>お家でも作って<br>みてね！             |

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和6年 4月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

| 日  | 曜日 | 献立名   | おやつ                 | きいろの食品<br>(力や熱となる)                         | あかの食品<br>(血や肉となる)  | みどりの食品<br>(体の調子を整える)  | 備考   |
|----|----|---|---------------------|--|--|---|--|
| 16 | 火  | 親子丼<br>もずくの酢の物<br>青菜とえのきの味噌汁<br>バナナ                         | シナモントースト<br>りんごジュース | 米 食パン<br>りんごジュース                           | きざみのり 鶏もも肉<br>卵 おきなわもずく<br>かつお節 煮干し                      | 玉葱 人参 乾しいたけ<br>ねぎ 生姜 レモン果汁<br>胡瓜 みかん缶<br>ほうれん草 えのき<br>バナナ   | 今日の給食は<br>緑の仲間が豊富です<br>病気に負けない<br>元気な体を作ります          |
| 17 | 水  | 雑穀御飯<br>魚の天ぷら<br>大根の煮物<br>豚肉と根菜の味噌汁<br>パイン缶                 | オートミールクッキー<br>ミルク   | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 オートミール                    | 白身魚 卵<br>鶏もも肉 豚肉<br>かつお節 ミルク                             | 大根 人参 いんげん<br>ごぼう 玉葱 パイン缶<br>レーズン<br>クランベリードライ              | 少し食べにくい<br>ごぼうは味噌汁に<br>入れると柔らかく<br>香りも良く美味しく<br>なります |
| 18 | 木  | 雑穀御飯<br>味付けのり<br>豚肉の照り焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>もずくと豆苗の味噌汁<br>オレンジ | みるくぜんざい             | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 はちみつ<br>黒糖 さつま芋           | 味付けのり 豚肉<br>ツナ缶 かつお節<br>おきなわもずく<br>金時豆 加糖練乳<br>牛乳 スキムミルク | にんにく ブロッコリー<br>にんじん<br>ホールコーン缶<br>トウモロコシ オレンジ               | のりはビタミンや<br>ミネラルが豊富に<br>含まれています                      |
| 19 | 金  | 雑穀御飯<br>納豆削り和え<br>魚のサクサク焼き<br>ひじき煮<br>野菜の味噌汁<br>バナナ         | ホットケーキ<br>ミルク       | 米 もちきび 押麦<br>小麦粉 パン粉<br>ホットケーキミックス<br>はちみつ | 納豆 糸削り節<br>白身魚 ひじき<br>豚肉 かつお節<br>煮干し 牛乳 卵<br>ミルク         | にんにく 玉葱 人参<br>にら キャベツ<br>ほうれん草 バナナ                          | 魚のサクサク焼き<br>食感を楽しみながら<br>食べてね!                       |
| 20 | 土  | 二色そばろ丼<br>ツナ和え<br>さつま芋と玉葱の味噌汁<br>ブルー                        | 職員研修                | 米 さつま芋                                     | きざみのり 卵<br>合挽き肉 ツナ缶<br>わかめ かつお節<br>煮干し                   | 人参 玉葱 いんげん<br>レタス ホールコーン缶<br>ねぎ ブルー                         | さつま芋の味噌汁<br>甘味があって<br>子供達に人気です                       |
| 22 | 月  | チキンケチャップライス<br>ピーマンソテー<br>しいたけの卵スープ<br>フルーツゼリー              | ひらやーちー<br>豆乳        | 米 ゼリー 小麦粉                                  | 鶏もも肉 豚肉 卵<br>かつお節 ツナ缶<br>調製豆乳                            | にんにく 玉葱 人参<br>ホールコーン缶<br>グリーンピース冷<br>ピーマン 黄ピーマン<br>乾しいたけ にら | 赤色・黄色・緑色<br>目でも楽しんで<br>食べてね                          |
| 23 | 火  | 雑穀ごはん<br>魚の味噌マヨネーズ焼き<br>からし菜ちゃんぶるー<br>もずくの味噌汁<br>オレンジ       | 黒糖アガラサー<br>ミルク      | 米 押麦 もちきび<br>黒糖                            | 白身魚 沖縄豆腐<br>ツナ缶 かつお節<br>おきなわもずく<br>煮干し ミルク               | 生しいたけ 人参<br>玉葱 からし菜<br>オレンジ レーズン                            | 淡白な白身魚に<br>味噌マヨで味付け<br>お弁当の一品にも<br>いいですよ             |
| 24 | 水  | 沖縄そば<br>胡瓜とワカメの和え物<br>バナナ                                   | 味噌おにぎり              | ゆで沖縄そば 米                                   | 豚三枚肉 ちき揚げ<br>かつお節 わかめ<br>ささみ ツナ缶<br>味付けのり                | ねぎ 胡瓜 バナナ   | 今日の給食は<br>緑の仲間が不足です<br>夕食は野菜料理で<br>お願いします            |
| 25 | 木  | <b>お誕生会<br/>(弁当日)</b>                                       | お誕生ケーキ<br>フルーツジュース  |  |  |   | お誕生日おめでとう!<br>今日はお弁当日♪<br>何が入っているかな?                 |
| 26 | 金  | 雑穀ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ひじきのツナサラダ<br>南瓜コーンスープ<br>パイン缶           | レバーペーストサンド<br>ミルク   | 米 押麦 もちきび<br>パン粉 白ごま<br>生クリーム 食パン          | 合挽き肉 沖縄豆腐<br>あおのり粉 卵<br>ひじき ツナ缶<br>鶏レバー ミルク              | 玉葱 人参 にんにく<br>赤ピーマン 南瓜<br>ホールコーン缶<br>クリームコーン缶<br>パセリ パイン缶   | ひじきは炒め物<br>だけではなく<br>サラダでも美味しく<br>頂けます               |
| 27 | 土  | クファージュシー<br>甘酢大根<br>豚汁<br>バナナ                               | ごまスティック<br>ミルク      | 米 じゃが芋<br>ホットケーキミックス<br>黒ごま                | 豚肉 ひじき<br>かつお節 豆乳<br>ミルク                                 | 乾しいたけ ねぎ<br>大根 人参 ごぼう<br>玉葱 バナナ                             | 貝だくさんの汁物は<br>色々な食材のダシが<br>でて美味しく<br>仕上がります           |
| 30 | 火  | 豚肉と野菜のカレーライス<br>胡瓜とコーンの酢の物<br>絹ごしとえのきのすまし汁<br>オレンジ          | アメリカンドック<br>ミルク     | 米 じゃが芋 小麦粉<br>ホットケーキミックス                   | 豚肉 絹ごし豆腐<br>かつお節 ウィンナー<br>卵 牛乳 ミルク                       | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 りんご 胡瓜<br>トマト ねぎ えのき<br>ホールコーン缶<br>オレンジ    | 今日は野菜カレー<br>野菜嫌いな子も<br>食べやすいかな?                      |

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 令和6年 4月 離乳食予定献立表

わらび保育園

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|---|--|--|--|--|--|
| <div data-bbox="222 346 563 514" data-label="Image"> </div>   | 2 お粥<br>鶏肉と野菜の煮込み<br>野菜のだし煮<br>かつおの汁<br><br>野菜粥 プルーン<br>米 鶏むね肉 鶏もも肉 人参<br>玉葱 じゃが芋 胡瓜 トマト<br>プルーン   | 3 お粥<br>豚肉と野菜の煮込み<br>胡瓜とコーンのおろし和え<br>パクチョイの汁<br><br>パン粥 オレンジ<br>米 豚肉 玉葱 沖縄豆腐 えのき<br>胡瓜 トマト ホールコーン缶<br>パクチョイ かつお節 オレンジ<br>食パン | 4 お粥<br>豆腐と野菜の煮込み<br>マッシュ南瓜<br>大根の汁<br><br>鮭粥 りんご<br>米 沖縄豆腐 豚肉 人参 玉葱<br>ピーマン 南瓜 大根 かつお節<br>りんご 鮭                   | 5 お粥<br>ささみと野菜の煮込み<br>大根の柔らかか煮<br>小松菜の汁<br><br>マッシュポテト バナナ<br>米 ささみ 鶏もも肉 大根 豚肉<br>人参 小松菜 かつお節 バナナ<br>じゃが芋              | 6 ポロポロジュシー<br>豚肉と野菜の煮込み<br>野菜のだし煮<br>かつおの汁<br><br>パン粥 オレンジ<br>米 豚肉 にんじん 小松菜 玉葱<br>オレンジ 食パン             |
|   | 8 お粥<br>魚と野菜の煮込み<br>パパイアのコトコ煮<br>ほうれん草の汁<br><br>野菜粥 バナナ<br>米 白身魚 パパイア 人参<br>ほうれん草 かつお節 バナナ   | 9 お粥<br>鶏肉と野菜の煮込み<br>いんげんと野菜のだし煮<br>わかめの汁<br><br>マッシュさつま芋 オレンジ<br>米 鶏もも肉 人参 玉葱<br>冷いんげん わかめ かつお節<br>さつま芋 オレンジ                | 10 お粥<br>豚肉と野菜の煮込み<br>キャベツのやわらか煮<br>ささみと白菜の汁<br><br>パン粥 オレンジ<br>米 豚肉 玉葱 人参 しめじ トマト<br>キャベツ ささみ 白菜 かつお節<br>オレンジ 食パン | 11 お粥<br>豆腐と野菜の煮込み<br>大根のコトコ煮<br>きのこの汁<br><br>野菜粥 バナナ<br>米 玉葱 グリンピース冷<br>沖縄豆腐 大根 胡瓜<br>ホールコーン缶 しめじ えのき<br>わかめ かつお節 バナナ | 12 お粥<br>煮魚<br>人参の柔らかか煮<br>豆腐の汁<br><br>マッシュ南瓜 オレンジ<br>米 白身魚 人参 玉葱 沖縄豆腐<br>キャベツ かつお節 オレンジ<br>南瓜         |
| 15 お粥<br>鮭の煮魚<br>野菜のだし煮<br>わかめの汁<br><br>マッシュさつま芋 りんご<br>米 鮭 大根 キャベツ 人参<br>豚肉 わかめ かつお節 りんご<br>さつま芋                           | 16 お粥<br>鶏肉と野菜の煮込み<br>胡瓜のすりおろし和え<br>青菜とえのきの汁<br><br>野菜粥 バナナ<br>米 鶏もも肉 玉葱 人参 胡瓜<br>ほうれん草 えのき かつお節<br>バナナ                                      | 17 お粥<br>魚と野菜の煮込み<br>大根の煮物<br>根菜の汁<br><br>パン粥 バナナ<br>米 白身魚 大根 人参 鶏もも肉<br>いんげん 豚肉 玉葱 かつお節<br>食パン バナナ                          | 18 お粥<br>豚肉と野菜の煮込み<br>ブロッコリーのコトコ煮<br>豆苗の汁<br><br>マッシュポテト オレンジ<br>米 豚肉 ブロッコリー にんじん<br>ホールコーン缶 かつお節 オレンジ<br>じゃが芋     | 19 お粥<br>魚と野菜の煮込み<br>ひじき煮<br>野菜の汁<br><br>野菜粥 バナナ<br>米 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱<br>人参 キャベツ ほうれん草<br>かつお節 バナナ                       | 20 お粥<br>豆腐と野菜の煮込み<br>野菜のだし煮<br>さつま芋と玉葱の汁<br><br>職員研修<br>米 沖縄豆腐 人参 玉葱<br>いんげん ホールコーン缶 わかめ<br>さつま芋 かつお節 |
| 22 お粥<br>鶏肉と野菜の煮込み<br>ピーマンのコトコ煮<br>かつおの汁<br><br>パン粥 バナナ<br>米 鶏もも肉 玉葱 人参<br>ホールコーン缶 グリンピース冷<br>豚肉 ピーマン 黄ピーマン<br>かつお節 食パン バナナ | 23 お粥<br>煮魚<br>野菜のだし煮<br>かつおの汁<br><br>マッシュポテト オレンジ<br>米 白身魚 人参 玉葱 からし菜<br>沖縄豆腐 かつお節 オレンジ   | 24 お粥<br>ささみと野菜の煮込み<br>胡瓜とワカメのすりおろし和え<br>柔らかそば<br><br>野菜粥 バナナ<br>米 ゆで沖縄そば ささみ かつお節<br>胡瓜 わかめ ささみ バナナ                         | 25<br>お誕生会<br>弁当日<br><br><div data-bbox="1587 1459 1736 1543" data-label="Image"> </div> 雑炊 りんご                    | 26 お粥<br>豆腐と野菜の煮込み<br>ひじき煮<br>南瓜とコーンの汁<br><br>パン粥 オレンジ<br>米 玉葱 人参 沖縄豆腐 ひじき<br>赤ピーマン ホールコーン缶 南瓜<br>食パン オレンジ             | 27 お粥<br>豚肉と野菜の煮込み<br>大根の柔らかか煮<br>野菜の汁<br><br>野菜粥 バナナ<br>米 豚肉 ひじき 大根 人参<br>じゃが芋 玉葱 かつお節 バナナ            |
| 29<br><div data-bbox="267 1617 519 1837" data-label="Image"> </div>   | 30 お粥<br>豚肉と野菜の煮込み<br>胡瓜とコーンのおろし和え<br>絹ごしとえのきの汁<br><br>マッシュさつま芋 オレンジ<br>米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋<br>りんご 胡瓜 トマト ホールコーン缶<br>絹ごし豆腐 えのき かつお節<br>オレンジ さつま芋 |  |  |  |  |

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。