

令和4年 4月 予定献立表

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	金	チキンカレー ジャコサラダ ワカメスープ りんご	鶏肉 しらす 卵 牛乳	米 押麦 ジャが芋 油 小麦粉 ふ バター 砂糖 ごま	人参 玉葱 ブロッコリー セロリ マッシュルーム キャベツ 胡瓜 赤ピーマン わかめ りんご	保育乳 ごまクッキー	
2日	土	あわごはん マーボー豆腐 カリカリ胡瓜 チンゲン菜とえのきの スープ フルーツ	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく 胡瓜 チンゲン菜 えのき わかめ	保育乳 菓子パン	
4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 オレンジ	鶏肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油 砂糖 さつま芋 ごま	しょうが にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 大学芋	
5日	火	くふあじゅうしい 鮭のキャロット焼き お浸し ゆし豆腐 いちご	豚肉 さけ ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 マヨネーズ ホットケーキMix	ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草 白菜 いちご	保育乳 小倉ホットケーキ	
6日	水	強化玄米ごはん さばのカレー焼き からしな和え 豚汁 りんご	さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 芋くず 黒糖	からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご	保育乳 くずもち	
7日	木	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかかかえ 白菜スープ バナナ	豚ひき肉 チーズ ベーコン しらす 豆乳	スパゲティ 小麦粉 油 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム 缶 トマト缶 ブロッコリー 白菜 青のり バナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
8日	金	ハヤシライス ひじきの中華和え チンゲン菜スープ りんご	牛肉 ハム ツナ缶 チーズ 牛乳	米 ジャが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま ふ マヨネーズ	人参 玉葱 セロリ いんげん ひじき 胡瓜 もやし 赤ピーマン チンゲン菜 コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーントースト	
9日	土	強化あわごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーお かかかえ ゆし豆腐 フルーツ	鶏ひき肉 ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 強力粉 黒糖	かぼちゃ 玉葱 いんげん ブロッコリー ねぎ	保育乳 菓子パン	
11日	月	強化あわごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 人参シリシリ 大根のみそ汁 オレンジ	豚肉 卵 油揚げ 煮干し 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 ごま	しょうが キャベツ 人参 玉葱 にら 大根 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	
12日	火	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 白菜炒め煮 もずくスープ いちご	さけ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま 油 小麦粉 バター	白菜 人参 ピーマン しめじ もずく ねぎ かぼちゃ いちご	保育乳 かぼちゃケーキ	
13日	水	強化あわごはん 魚のケチャップ煮 ゆでブロッコリー 千切りイリチー 中華コンスープ バナナ	キング 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 パン バター 砂糖	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 しめじ こまつな バナナ	保育乳 きなこクリームサンド	
14日	木	沖縄そば リヨネーズポテト ナムル りんご	豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 ジャが芋 ごま マヨネーズ 米	ねぎ もやし こまつな パセリ 赤ピーマン ひじき 人参 りんご	保育乳 ひじきおにぎり	
15日	金	もずく丼 豆腐サラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 黒糖 小麦粉 油	もずく しょうが ピーマン 人参 ほうれん草 コーン缶 白菜 しめじ ねぎ オレンジ	保育乳 わかめおにぎり	
16日	土	ナポリタンスパゲティ チーズ ステック胡瓜 ワカメスープ フルーツ	豚肉 チーズ さけ 牛乳	スパゲティ 油 ふ 米	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム缶 胡瓜 わかめ のり	保育乳 菓子パン	
18日	月	あわごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツみそ汁 バナナ	豚肉 納豆 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ ジャが芋 油 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 こまつな のり キャベツ えのき ねぎ バナナ	保育乳 マーラーカオ	
19日	火	麦ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え オレンジ	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 ジャが芋 バター 油 パン 砂糖	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 オレンジ	保育乳 シュガートースト	
20日	水	雑穀ごはん 揚げ出し豆腐 三色きんぴらごぼう イナムドゥチ バナナ	豆腐 豚肉 卵 かまぼこ ツナ缶 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 ごま 砂糖 小麦粉	大根 ごぼう 人参 ピーマン 乾しいたけ こんにゃく ねぎ もずく バナナ	保育乳 もずくヒラヤーチー	
21日	木	きびごはん さばの梅干し煮 フーイリチー なすのみそ汁 オレンジ	さば ツナ缶 卵 豆腐 金時豆	米 砂糖 黒 糖 車ふ 油 押麦	梅干し 人参 もやし キャベツ ピーマン なす こまつな オレンジ	ぜんざい 塩せんべい	
22日	金	(お誕生会)あわごはん 豆腐ハン バーグ かぼちゃチーズサラダ 野菜スープ いちご	豚ひき肉 豆腐 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 ジャが芋 マヨネーズ	ひじき 玉葱 ブロッコリー かぼちゃ 胡瓜 セロリ 人参 キャベツ いちご	保育乳 誕生ケーキ	
23日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ チーズ フルーツ	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ さつま芋	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト	保育乳 菓子パン	
25日	月	焼肉丼 ホウレン草ごま和え 豆腐とワカメのみそ汁 オレンジ	豚肉 卵 ちくわ 豆腐 生クリーム 牛乳	米 砂糖 油 ごま さつま芋 バター	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 ほうれん草 もやし わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
26日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!) 					保育乳 焼きそば
27日	水	ドライカレー 粉ふき芋 ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 りんご	豚ひき肉 しらす 豆腐 ウインナー 牛乳	米 押麦 ごま じゃが芋 砂糖 パン マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 パセリ あおさ ブロッコリー 胡瓜 りんご	保育乳 ホットドック	
28日	木	(こいのぼりランチ)オムライス きびなご唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草スープ オレンジ	鶏肉 きびなご 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 マカロニ油 バター マヨネーズ小麦粉	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 コーン缶 ほうれん草 オレンジ	カルピス チョコチップスコーン	
29日	金	昭和の日(休園)					
30日	土	肉みそ丼 ごまかぼちゃ ワカメスープ フルーツ	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ふ パン	しょうが 玉葱 人参 しめじ ピーマン かぼちゃ わかめ	保育乳 スナックパン	

☆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。

4月

離乳食献立表①

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 ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 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 キャベツ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
金	(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	
2	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 バナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
4	10倍がゆ 人参ペースト 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	芋おじや	芋おじや
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 さつま芋	
5	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人參おじや 白身魚煮 白菜ホウレン草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人參おじや 白身魚煮 白菜ホウレン草煮 ゆし豆腐 果物	ホウレン草おじや	ホウレン草おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 白菜 ホウレン草 いちご			(主な材料)米 ホウレン草	
6	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ホウレン草煮 根菜みそ汁 果物	大根おじや	大根おじや
水	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 人参 玉葱 トマト ブロッコリー 白菜 バナナ			(主な材料)米 しらす	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーつぶし煮 白菜スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリー煮 白菜スープ 果物	しらすおじや	しらすおじや
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ホウレン草 人参 玉葱 大根 りんご			(主な材料)米 大根	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 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
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ホウレン草 オレンジ			(主な材料)パン	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ かぼちゃそばろつぶし煮 白菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃそばろ煮 白菜煮 ゆし豆腐 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏ひき肉 ゆし豆腐 かぼちゃ 玉葱 白菜 バナナ			(主な材料)米 白菜	
11	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 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 人参 玉葱 キャベツ 大根 オレンジ			(主な材料)米 ジャガ芋 人参 キャベツ	
12	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参白菜煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	全がゆ かぼちゃ煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 白菜 いちご			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚ケチャップ煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ 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 ジャガ芋 鶏肉 小松菜 人参 りんご			(主な材料)うどん 人参 小松菜	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテト小松菜つぶし煮 人参スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 ポテト小松菜きざみ煮 人参スープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 小松菜 バナナ			(主な材料)パン トマト ヨーグルト	
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐ホウレン草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐ホウレン草煮 白菜みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ホウレン草スープ	軟飯 大根煮 ホウレン草スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 ホウレン草 人参 白菜 オレンジ			(主な材料)米 大根 ホウレン草	
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキン胡瓜おろし煮 すまし汁 果物	煮込みスパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	

※ 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。

4月

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)
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリー煮 人参スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
19	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 ホウレン草つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 ホウレン草きざみ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ	パンがゆ
火	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜 りんご			(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 チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 白菜 いちご			(主な材料)うどん キャベツ 人参	
21	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 なすスープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 キャベツ なす 小松菜 バナナ			(主な材料)米 大根 キャベツ	
22	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーかぼちゃつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリーかぼちゃ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参ポテト煮 玉葱スープ
金	(主な材料)米 豆腐 鶏むね肉 ブロッコリー かぼちゃ キャベツ いちご			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 玉葱	
23	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 人参小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 胡瓜 人参 小松菜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
25	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ホウレン草つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ホウレン草煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ホウレン草スープ	全がゆ 人参さつま芋煮 ホウレン草スープ
月	(主な材料)鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ホウレン草 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 人参 ホウレン草	
26	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 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 人参 大根 バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
27	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ポテトブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ポテトブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー りんご			(主な材料)米 ヨーグルト 胡瓜	
28	10倍がゆ ホウレン草ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 胡瓜おろし煮 ホウレン草スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 胡瓜きざみ煮 ホウレン草スープ 果物	マカロニつぶし煮 すまし汁	マカロニきざみ煮 すまし汁
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 胡瓜 ホウレン草 いちご			(主な材料)マカロニ 人参 玉葱 ホウレン草	
29	昭和の日(休園)				
金					
30	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ バナナ			(主な材料)米 人参	

※ 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。