4月 幼児食献立表

令和8年　　※午前おやつ(1～2歳児)　午後おやつ(1～5歳児)

育心こども園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品) 赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	水	オレンジ	カレーライス キャベツサラダ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 バナナ
2	木	バナナ	豆腐そぼろ丼 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ
		午後おやつ	セサミケーキ 牛乳	(卵) 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 油 砂糖 ごま	
3	金	りんご	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クーブイリチー 大根のみそ汁	鮭 昆布 ちきあぎ 豚肉 油揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 にら 大根 ねぎ
		午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋	
4	土	パイン	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米	人参 にら 胡瓜 コーン 大根 人参 ねぎ
		午後おやつ	せんべい バナナ 牛乳	牛乳	せんべい	バナナ
6	月	オレンジ	もずく丼ぶり ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ もずく (卵) ハム 木綿豆腐	白米 じゃが芋 ゴマドレ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 ほうれん草
		午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	(卵) 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	
7	火	バナナ	ふりかけご飯 魚の天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 ふりかけ てんぷら粉	白菜 胡瓜 ねぎ
		午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	(卵) ココア 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	
8	水	パイン	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き ツナ缶 (卵)	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン トマト レタス 胡瓜 人参 小松菜
		午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	
9	木	りんご	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 ツナ缶 ワカメ	白米 押し麦 ふりかけ マヨネーズ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき茸 ねぎ
		午後おやつ	ゼリー クラッカー		ゼリー クラッカー	
10	金	オレンジ	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 白菜スープ	合挽き(卵) ハム	白米 パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 コーン トマト 胡瓜 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ
		午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	パン バター ジャム	
11	土	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草
		午後おやつ	ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ	
13	月	りんご	キャベツのカレー風味丼 マカロニサラダ みそ汁	豚ミンチ ハム アーサ 絹豆腐	白米 マカロニ マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン ねぎ
		午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン
14	火	パイン	ご飯 魚の西京焼き 人参とちくわのきんぴら ソーメン汁	白身魚 ちくわ	白米 しらたき ソーメン	ブロッコリー 人参 玉ねぎ にら ねぎ
		午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
15	水	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 厚揚げと小松菜の煮物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 厚揚げ	沖縄そば	ねぎ 大根 胡瓜 人参 小松菜
		午後おやつ	ジューシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳	白米	人参 ねぎ
16	木		お弁当会			
		午後おやつ	ソーメンチャンプルー お茶	ツナ缶	ソーメン	玉ねぎ 人参 にら
17	金	りんご	ご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 ごまドレ	トマト ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ
		午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 ラード	
18	土	パイン缶	スパゲティナポリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ
		午後おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒	バナナ
20	月	オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 しらす (卵)	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草
		午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	(卵) 牛乳 牛乳	バター 砂糖 油 ケーキMIX ゴマ	バナナ
21	火	バナナ	ご飯 きびなごの唐揚げ 豆腐チャンプルー アーサ汁	きびなご ちくわ 木綿豆腐 アーサ	白米	トマト 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ
		午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖	
22	水	りんご	パン ホワイトシチュー キャベツサラダ ボイルウインナー	鶏肉 牛乳 ウインナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン
		午後おやつ	ワカメおにぎり 小魚	ワカメ 小魚	白米	
23	木	パイン	ふりかけ麦ご飯 サバのから揚げ 大根の和え物 ゆし豆腐	サバ ツナ缶 ゆし豆腐	白米 押し麦 ふりかけ	トマト 大根 胡瓜 人参 ねぎ
		午後おやつ	バースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース
24	金	オレンジ	ご飯 豚バラ大根 スパサラダ かき玉汁	豚肉 スパゲティ (卵)	白米 マヨネーズ	大根 長ネギ 人参 胡瓜 コーン 小松菜
		午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 牛乳	食パン 砂糖	
25	土		親子レク			
27	月	オレンジ	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ ワカメのすまし汁	豚肉 (卵) チーズ ワカメ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン レーズン 南瓜 絹豆腐 ねぎ
		午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	(卵) 牛乳 牛乳	砂糖 バター ホットケーキミックス シロップ	
28	火	バナナ	ご飯 魚のカレー揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 しめじ	白米 玄米 しらたき	ブロッコリー 人参 にら 大根 ねぎ
		午後おやつ	黒糖クッキー 牛乳	(卵) 牛乳	バター 黒糖 ケーキMIX	
30	木	パイン	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーソテー 豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草
		午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	(卵) 牛乳	小麦粉 砂糖 油	

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギーのメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 4月29日(水)昭和の日でお休みです。

4月　離乳食　献立表

令和8年

育心こども園

日	曜日	初期(ごっくん期)5～6ヶ月　ヨーグルト状(ペースト) 中期(もぐもぐ期)7～9ヶ月　豆腐の固さ(マッシュ) 後期(かみかみ期)10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ(柔らかく刻む)		果物	おやつ (3回食から)
1	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツサラダマッシュ　オニオンスープ	オレンジ果汁 オレンジ	野菜おじや
		中期	全粥　野菜のつぶし煮　キャベツつぶしサラダ　オニオンスープ		
		後期	軟飯　野菜の煮物　キャベツサラダ　オニオンスープ		
2	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ブロッコリーサラダマッシュ　オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	野菜おじや
		中期	全粥　野菜のつぶし煮　ブロッコリーつぶしサラダ　オニオンスープ		
		後期	軟飯　野菜の煮物　ブロッコリーサラダ　オニオンスープ		
3	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツ煮ペースト　大根スープ	りんご果汁 煮りんご	野菜おじや
		中期	全粥　野菜のつぶし煮　キャベツのつぶし煮　大根スープ		
		後期	軟飯　野菜の煮物　キャベツの煮びたし　大根スープ		
4	土	初期	つぶし粥　野菜のすり流し　さつま芋ペースト　オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	野菜おじや
		中期	全粥　野菜のつぶし煮　さつま芋つぶし煮　オニオンスープ		
		後期	軟飯　野菜煮　さつま芋煮物　オニオンスープ		
6	月	初期	つぶし粥　豆腐のすり流し　マッシュポテト　南瓜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	南瓜おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　マッシュポテト　南瓜スープ		
		後期	軟飯　豆腐の煮物　マッシュポテト　南瓜スープ		
7	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　白菜サラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁 バナナ	野菜おじや 南瓜スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　白菜つぶしサラダ　豆腐のすまし汁		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　白菜サラダ　豆腐のすまし汁		
8	水	初期	全粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　小松菜スープ	バナナ果汁 バナナ	野菜おじや さつま芋スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　さつま芋つぶし煮　小松菜スープ		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　さつま芋の煮物　小松菜スープ		
9	木	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　じゃが芋ペースト　豆腐のすり流し汁	りんご果汁 煮りんご	豆腐おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　じゃが芋のつぶし煮　豆腐のすまし汁		
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　じゃが芋の煮物　豆腐のすまし汁		
10	金	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　南瓜ペースト　白菜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	野菜おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　南瓜つぶし煮　白菜スープ		
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　南瓜の煮物　白菜スープ		
11	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　マッシュポテト　ほうれん草スープ	バナナ果汁 バナナ	野菜おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　マッシュポテト　ほうれん草スープ		
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　マッシュポテト　ほうれん草スープ		
13	月	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　キャベツの和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁 煮りんご	豆腐おじや キャベツスープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　キャベツのつぶしあえ　豆腐のみそ汁		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　キャベツの和え物　豆腐のみそ汁		
14	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　すましスープ	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや オニオンスープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　さつま芋つぶし煮　つぶしソーメン汁		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　さつま芋の煮物　ソーメン汁		
15	水	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　大根の和え物マッシュ　すましスープ	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　大根のつぶしあえ　つぶしうどん汁		
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　大根の和え物　うどん汁		
16	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　豆腐のすまし汁		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　南瓜の煮物　豆腐のすまし汁		
17	金	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ほうれん草の和え物マッシュ　キャベツスープ	りんご果汁 煮りんご	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　魚のつぶし煮　ほうれん草のつぶしあえ　キャベツのみそ汁		
		後期	軟飯　魚の煮物　ほうれん草の和え物　キャベツのみそ汁		
18	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　オニオンスープ		
		後期	軟飯　豆腐の煮物　さつま芋の煮物　オニオンスープ		
20	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ポテトサラダペースト　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁 オレンジ	鶏おじや 南瓜スープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　ポテトサラダマッシュ　豆腐のすまし汁		
		後期	軟飯　鶏肉の煮物　ポテトサラダ　豆腐のすまし汁		
21	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　豆腐のすり流し　大根スープ	バナナ果汁 バナナ	豆腐おじや 南瓜スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　大根のみそ汁		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　豆腐のいり煮　大根のみそ汁		
22	水	初期	つぶし粥　ささみと野菜のすり流し　キャベツサラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁 煮りんご	ササミおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥　ささみと野菜のつぶし煮　キャベツつぶしサラダ　豆腐のすまし汁		
		後期	軟飯　ささみの野菜煮　キャベツサラダ　豆腐のすまし汁		
23	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　大根の和え物マッシュ　すましスープ	バナナ果汁 バナナ	バナナパンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　大根のつぶしあえ　ゆし豆腐		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　大根の和え物　ゆし豆腐		
24	金	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　小松菜の和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁 オレンジ	豆腐おじや 大根スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　小松菜のつぶしあえ　豆腐のみそ汁		
		後期	軟飯　魚の野菜煮　小松菜の和え物　豆腐のみそ汁		
25	土	親子レク			
27	月	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　南瓜サラダマッシュ　じゃが芋スープ	オレンジ果汁 オレンジ	豆腐おじや 南瓜スープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　南瓜つぶしサラダ　じゃが芋スープ		
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　南瓜サラダ　じゃが芋スープ		
28	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　大根スープ	バナナ果汁 バナナ	芋粥 大根スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　さつま芋のつぶし煮　大根のみそ汁		
		後期	軟飯　魚と野菜の煮物　さつま芋の煮物　大根のみそ汁		
30	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　ブロッコリー煮マッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁 煮りんご	ササミおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥　ささみと野菜のつぶし煮　ブロッコリーのつぶし煮　豆腐のみそ汁		
		後期	軟飯　ささみの野菜煮　ブロッコリーの軟らか煮　豆腐のみそ汁		

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
※ 4月29日(水)は昭和の日でお休みです。