



# 平成31年 4月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	月	胚芽米雑穀御飯 鮭の味噌焼き ひじきイリチー 豆腐とワカメのみそ汁 ドライブルー	ヨーグルト 胚芽ビスケット	入園・進級 おめでとう ございます！	胚芽米 押麦 もちきび すりごま 胚芽ビスケット	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 固形ヨーグルト	葱 人参 むぎ枝豆 しめじ ブルー
2	火	和風そぼろ丼 大根サラダ ごぼうのみそ汁 バナナ	キャロットケーキ 酪農牛乳	春は人参の おいしい季節です 免疫力を強くしま す！	胚芽米 小麦粉	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 卵 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	人参 いんげん 大根 乾燥椎茸 生姜 胡瓜 はつかだいこん ごぼう 玉葱 バナナ レーズン
3	水	胚芽米雑穀御飯 子キンの照煮 パパイヤイリチー かき卵のみそ汁 ぶどう	青菜おにぎり 酪農牛乳	今年もおいしい 給食！みんなで 食べましょうね！	胚芽米 押麦 もちきび ごま	鶏もも肉 刻み昆布 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳 卵	玉葱 生姜 人参 にんにく パパイア えのき なら ぶどう
4	木	胚芽米雑穀御飯 きびなご磯揚げ (1.2オクラスは白身魚) 干切りイリチー ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	スイートポテト パン 酪農牛乳	小魚カミカミ 噛む力を強くしま す 不足がちなカルシ ウムも補います	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	きびなご 白身魚 あおのり粉 豚肉 刻み昆布 酪農牛乳	切干大根 人参 乾燥椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ しめじ
5	金	ハヤシライス 枝豆 アーサのすまし汁 バナナ	三月菓子 麦茶	7日は浜下りです 少し早いけど みんなでおやつに 三月菓子を食べます	胚芽米 ごま 小麦粉	豚肉 スキムミルク アーサ 卵	玉葱 人参 えのき ホールのトマト缶 えだまめ 葱 バナナ
6	土	胚芽米雑穀御飯 のり佃煮 大根イリチー さつま芋のみそ汁 オレンジ	ドーナッツ 酪農牛乳	主食に雑穀を混ぜて 不足がちなビタミン ミネラルを補います	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 ドーナッツ	のり佃煮 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	大根 人参 乾燥椎茸 なら 玉葱 葱 オレンジ
8	月	もずく丼 野菜の甘酢漬け かちゅー湯 バナナ	黒ゴマパン 動物チーズ カルピス	沖縄県産のもずく 腸内環境を調べま す 今が旬です	胚芽米 パン	もずく 豚ミンチ 卵 糸削り節 チーズ	生姜 ピーマン 赤ピーマン 大根 セロリー 人参 長ねぎ バナナ
9	火	沖縄そば にがな白和え グレープフルーツ	味噌おにぎり 酪農牛乳	うちなー野菜の にがな。お友達と 一緒に頑張っ て 食べまへす！	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 ニガナ グレープフルーツ
10	水	胚芽米雑穀御飯 煮魚 野菜イリチー うちなー風みそ汁 オレンジ	スコーン 豆乳ココア	軟らかい煮魚。 意外とよく食べま す 簡単なのでお家でも 作ってみてね！	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	赤魚 豚肉 卵 沖縄豆腐 ミルク 豆乳ココア	生姜 キャベツ 人参 いんげん なら オレンジ
11	木	豚丼 カットトマト 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	春の筍ごはん 酪農牛乳	人参・玉葱・南瓜 キャベツのファイト スープ！野菜の甘味 で味覚を育てます	胚芽米	豚肉 鶏むね肉 油揚げ 酪農牛乳	レタス 玉葱 人参 ごぼう 生姜 南瓜 プチトマト キャベツ ブルー 乾燥椎茸 たけのこ水煮
12	金	タコライス ポイルコーン 卵とみつばのすまし汁 ぶどう	さつま芋 ぜんざい	大好きなタコライ ス ミートに大豆も 混ぜて栄養価アップ↑	胚芽米 押麦 さつま芋	チーズ 合ミンチ 大豆 卵 金時豆	玉葱 トマト缶 大根 レタス トマト スイートコーン生 みつば ぶどう
13	土	ゆかり雑穀御飯 肉豆腐炒め コーンバター味噌汁 オレンジ	丸ぼうろ 小魚 酪農牛乳	みそ汁にバターと コーンを入れると コクと甘味がでて おいしいですよ！	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 丸ぼうろ	豚肉 沖縄豆腐 カエリ 酪農牛乳	玉葱 乾燥椎茸 ほうれん草 コーン缶 貝割れ大根 オレンジ

\* 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事があります





# 平成31年 4月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 春野菜のおかか和え もずくのみそ汁 ドライブルー	シークワサー ゼリー ウエハース	豚肉はビタミンBが 豊富。元気な体を 作ります	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー ウエハース	豚肉 しらす干し 糸削り節 もずく	玉葱 赤ピーマン 生姜 キャベツ 人参 葱 ブルー
16	火	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー グリーンサラダ 乳酸ドリンク	サラダサンド 豆乳	生野菜が苦手な子が 多いのでサラダに みかんを入れてみま した、	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 ロールパン	豚肉 スキムミルク プロセスチーズ ささみ 調製豆乳	玉葱 人参 セロリー ホールトマト缶 レタス 胡瓜 コーン缶 みかん缶 キャベツ
17	水	グリーンピース御飯 魚のフーチバー天ぷら おからイリチー かちゅー湯 オレンジ	ふかしじゃが芋 小魚 豆乳ココア	小魚カミかみ! 噛む力を強くします	胚芽米 もちきび 小麦粉 ジャが芋	白身魚 卵 おから 豚肉 ひじき 糸削り節 カエリ 豆乳ココア	グリーンピース よもぎ 人参 長ねぎ オレンジ
18	木	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 筑前煮 若竹汁 ぶどう	オートミール クッキー 酪農牛乳	筍とわかめの若竹汁 春を感じて下さいね!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 オートミール	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 鶏むね肉 わかめ 酪農牛乳	人参 ねぎ 乾燥椎茸 大根 いんげん みつば ぶどう レーズン
19	金	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル アーサの味噌汁 オレンジ	アスパラの チーズ天ぷら 野菜ジュース	今日は野菜いっぱい メニュー。病気に 負けない強い体を作 ります	胚芽米 押麦 もちきび すりごま 小麦粉	豚ミンチ 沖縄豆腐 アーサ チーズ 卵	にんにく 生姜 玉葱 人参 椎茸 大根 グリーンピース 胡瓜 えのき 長ねぎ オレンジ コーン缶 アスパラガス
20	土	カレーライス きのこのすまし汁 グレープフルーツ	バームクーヘン 豆乳	カレーにスキムミルク を入れるとカルシウム アップ、コクもです	胚芽米 ジャが芋 バームクーヘン	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 ピーマン りんご 乾燥椎茸 豆みょう グレープフルーツ
22	月	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味揚げ 豆腐チャンプルー かちゅー湯 ぶどう	ふかし芋 酪農牛乳	食欲のない時は	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	人参 キャベツ いら 長ねぎ ぶどう
23	火	親子丼 大根サラダ 愛の泉ファイトスープ バナナ	ポロポロ ジュシー 小魚	ファイトスープで 野菜の甘味を感じ 味覚を育てます	胚芽米	刻みのり 鶏むね肉 卵 豚肉 カエリ	玉葱 人参 椎茸 大根 胡瓜 パナナ 南瓜 キャベツ ニラ
24	水	胚芽米雑穀御飯 魚の香味焼き 春野菜ソテー 鶏レバー汁 グレープフルーツ	ヨーグルト 星せんべい	レバーの苦手な子も 鶏レバーは臭みも ポソポソ感も少ない ので食べやすい!	胚芽米 押麦 もちきび すりごま せんべい	鮭 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 固形ヨーグルト	長葱 生姜 キャベツ 人参 アスパラガス コーン缶 大根 いら グレープフルーツ
25	木	お誕生会 (お弁当・すいとろ)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	4月生まれのお ともだち~ おめでとう ございます!			
26	金	とうもろこし御飯 チキントマト煮 粉吹き芋 ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	おかかおにぎり チーズ 豆乳	米とコーンと一緒に 炊飯器で炊き上げます コーンの甘味があつて おいしいですよ!	胚芽米 もちきび じゃが芋	鶏もも肉 あおのり 味付けのり チーズ 調製豆乳	コーン缶 玉葱 ブロックリー トマト れんこん えのき ほうれん草 ブルー
27	土	豚肉と野菜の丼 南瓜のみそ汁 オレンジ	りんごパン 酪農牛乳	お肉も豆腐も お野菜、きのこも 入った栄養満点 丼です	胚芽米 もちきび 押麦 パン	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	キャベツ 玉葱 人参 しめじ 南瓜 いら オレンジ

\* 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事があります



# 平成31年 4月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
<b>入園式</b> 	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュさつま芋 かつおだし汁
	米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 南瓜 かつお節 大根 胡瓜	米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 南瓜 かつお節	米 白身魚 玉葱 人参 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節 ほうれん草	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節 豚肉 枝豆	米 豚肉 玉葱 人参 大根 さつま芋 かつお節
8	9	10	11	12	13
お粥 煮奴 大根の煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュじゃが芋 かつおだし汁
お粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 ピーマン 赤ピーマン かつお節	お粥 芋と野菜の煮物 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 さつま芋	お粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 人参 白身魚 玉葱 南瓜 かつお節 キャベツ	野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 鶏肉 かつお節	野菜雑炊 さつま芋煮物 米 大根 人参 トマト 南瓜 かつお節 コーン 絹ごし豆腐 さつま芋	野菜雑炊 煮やっこ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 絹ごし豆腐 かつお節
15	16	17	18	19	20
お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 大根煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜の煮物 かつおだし汁
芋粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 南瓜 赤ピーマン かつお節 さつま芋	お粥 ささみと野菜の煮込み 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 レタス 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節	野菜雑炊 じゃが芋煮物 米 白身魚 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節	野菜雑炊 煮やっこ 米 鶏肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 大根 インゲン 南瓜 かつお節	お粥 コーンと野菜の煮物 米 玉葱 人参 大根 胡瓜 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐 コーン	野菜雑炊 煮やっこ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かつお節 ピーマン 絹ごし豆腐
22	23	24	25	26	27
お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 鶏レバーと野菜煮物 かつおだし汁	お粥 煮やっこ 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 鶏肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュ南瓜 かつおだし汁
さつま芋粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 豚肉 玉葱 人参 南瓜 白身魚 キャベツ かつお節 さつま芋	ポロポロジュシー バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 キャベツ 南瓜 絹ごし豆腐 胡瓜 かつお節 バナナ	コーン粥 煮やっこ 米 鮭 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 コーン 大根 鶏レバー かつお節 絹ごし豆腐	芋粥 ブロッコリー煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節 ブロッコリー さつま芋	お粥 南瓜と野菜の煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー じゃが芋 ほうれん草 かつお節 南瓜 絹ごし豆腐	野菜雑炊 煮やっこ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節



## りす組さんの離乳食

入園おめでとございます。初めての保育園・先生と一緒に食べる離乳食、緊張して食べなくなってしまう事もあると思います。家庭での様子と連携をとりながらゆっくり進めていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



\* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。