

# 2021年4月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>りす組さんの離乳食</b>                      入園おめでとうございます。初めての保育園・先生と一緒に食べる離乳食、環境の変化で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。</p> 			<p>1</p> <p><b>入園式</b></p> 	<p>2</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 豚肉 人参 玉葱 かつお節 南瓜 じゃが芋 ブロッコリー</p>	<p>3</p> <p>お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュさつま芋 かつおだし汁</p> <p>米 豚肉 玉葱 大根 人参 ブロッコリー さつま芋 絹ごし豆腐 かつお節</p>
<p>5</p> <p>お粥 煮奴 南瓜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 赤ピーマン 豚肉 かつお節</p>	<p>6</p> <p>お粥 豆腐と野菜の煮物 キャベツ煮浸し かつおだし汁</p> <p>米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 豆腐 かつお節 ごぼう グリーンピース ブロッコリー</p>	<p>7</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 インゲン 南瓜 キャベツ かつお節 大根</p>	<p>8</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 コーン煮物 米 豚肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 胡瓜 トマト ブロッコリー コーン缶</p>	<p>9</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 大根 ブロッコリー 南瓜 かつお節</p>	<p>10</p> 
<p>12</p> <p>お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 かつお節 南瓜</p>	<p>13</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豆腐 豚肉 大根 かつお節 さつま芋</p>	<p>14</p> <p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 いんげん かつお節</p>	<p>15</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 野菜煮物 米 白身魚 玉葱 人参 大根 豚肉 南瓜 かつお節 ブロッコリー</p>	<p>16</p> <p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 さつま芋煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース レタス 胡瓜 トマト かつお節 さつま芋</p>	<p>17</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 野菜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐</p>
<p>19</p> <p>お粥 豆腐と野菜の煮物 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース 大根 胡瓜 かつお節 南瓜</p>	<p>20</p> <p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 野菜煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ ピーマン ささみ かつお節 ブロッコリー</p>	<p>21</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 ゆし豆腐 ブロッコリー 豚肉 南瓜 さつま芋 かつお節</p>	<p>22</p> <p>お粥 煮やっこ 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>お粥 野菜煮物 米 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 ブロッコリー かつお節</p>	<p>23</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 ほうれん草 かつお節 南瓜</p>	<p>24</p> <p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 パナナ 絹ごし豆腐 かつお節</p>
<p>26</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 胡瓜 ブロッコリー かつお節 絹ごし豆腐 パナナ</p>	<p>27</p> <p>お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 コーン煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン コーン缶 大根 胡瓜 じゃが芋 かつお節</p>	<p>28</p> <p>お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 インゲン さつま芋 かつお節 南瓜</p>	<p>29</p> <p><b>昭和の日</b></p> 	<p>30</p> <p>お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 キャベツ さつま芋 かつお節 南瓜</p>	<p>30</p> 

\* 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。



# 2021年4月 幼児食 予定献立表



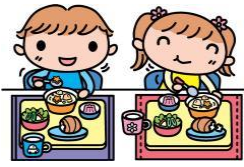
愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	木	黒米御飯 鮭の照焼き 筑前煮 若竹汁 いちご	ヨーグルト 野菜クラッカー	入園・進級 おめでとうございま 一緒に美味しい給食 たくさん食べましょ うね!	鮭 鶏もも肉 わかめ 固形ヨーグルト	胚芽米 黒米 さといも 野菜クラッカー	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 葱 いちご
2	金	豚肉と野菜のカレーライス ポイルブロッコリー 絹ごしのすまし汁 オレンジ	おかかおにぎり 酪農牛乳	カレーライス等の 一品料理は副菜・汁物 果物を一緒に食べて バランスを整えます	豚肉 鶏レバー スキムミルク 酪農牛乳 絹ごし豆腐 味付けのり	胚芽米 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご ブロッコリー ほうれん草 オレンジ
3	土	胚芽米雑穀御飯 油味噌 大根イリチー さつまいのみそ汁 グレープフルーツ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	ごほうは春が旬の お野菜です 県産ごほう柔らかくて 香りも良くて美味し いですよ!	ツナ缶 豚肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さつまい タルト	大根 人参 いんげん ごほう 玉葱 グレープフルーツ
5	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉のブルーン炒め 南瓜甘煮 かちゅー湯 バナナ	ちんすこう 豆乳	月曜日はかちゅー湯 を飲んで元気いっばい 遊びましょう!	豚肉 糸削り節 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	玉葱 ブルーン 南瓜 赤ピーマン 生姜 長ねぎ バナナ
6	火	グリーンピース御飯 お豆腐ハンバーグ 春野菜ソテー ごほうのみそ汁 オレンジ	スティックパン 酪農牛乳	グリーンピース・ごほう キャベツ・アスパラ 人参・玉葱・コーン 春は美味しいお野菜 が豊富です	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 青のり粉 鶏むね肉 酪農牛乳 卵	胚芽米 もちきび パン	グリーンピース 玉葱 人参 生姜 キャベツ アスパラガス ごほう コーン缶 オレンジ
7	水	胚芽米雑穀御飯 魚のキャロット焼き 野菜イリチー 豆腐と大根のみそ汁 ドライブルーン	胚芽クラッカー 乳酸菌飲料	一年中食べれる人参 春が旬です! 県産の美味しい人参 を食べましょう!	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 わかめ	胚芽米 押麦 もちきび クラッカー	人参 キャベツ 玉葱 いんげん 大根 ブルーン
8	木	沖縄そば おからサラダ いちご	フーチバー ジュシー 小魚 (2歳クラスより)	かつお節のだしの きいた、フーチバー ジュシー意外ですが よく食べますよ!	豚肉 かまぼこ おから ツナ缶 卵 小魚	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト よもぎ いちご 乾燥椎茸 よもぎ ホールコーン缶
9	金	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー もすくのみそ汁 りんご	パンブキンサンド 酪農牛乳	乾燥野菜は栄養分は 濃縮されています	厚揚げ 豚肉 もすく 刻み昆布 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ロールパン	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 りんご 南瓜
12	月	もすく丼 春キャベツの和え物 かちゅー湯 オレンジ	キャロットケーキ 酪農牛乳	給食のもすく丼 食べやすく人気です お家でも作って みてね!	もすく 豚ミンチ 卵 ツナ缶 糸削り節 ブレンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	生姜 ピーマン 胡瓜 赤ピーマン キャベツ 人参 長ねぎ オレンジ レーズン
13	火	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き 豆腐チャンプルー 大根とワカメのみそ汁 グレープフルーツ	春の旬おにぎり 酪農牛乳	今日の給食は緑の 仲間がたくさんです 病気に負けない 元気な体を作ります	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 鶏もも肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	クリームコーン缶 パセリ 人参 長ねぎ キャベツ 玉葱 たら 大根 グレープフルーツ たけのこ 乾燥椎茸
14	水	鶏肉と根菜の丼 小魚(2歳クラスより) 愛の泉ファイトスープ りんご	三月菓子 酪農牛乳	今日は旧暦の3月3日 浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行きましょ う!	刻みのり 鶏もも肉 カエリ 卵 酪農牛乳	胚芽米 ごま 小麦粉	ごほう 人参 南瓜 れんこん いんげん 玉葱 キャベツ りんご
15	木	ゆかり雑穀御飯 魚のパン粉焼き 大根イリチー 南瓜のみそ汁 ドライブルーン	バナナケーキ 酪農牛乳	魚のパン粉焼き サクサクした食感を 感じながら食べてね!	白身魚 粉チーズ 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ケーキ	にんにく 大根 人参 にら 南瓜 玉葱 ねぎ ブルーン

\*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。





# 2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	金	チキンカレー ミモザサラダ バナナ 豆乳	さつまいもぜんざい	ミモザの花をイメージしたかわいいうサラダです	鶏むね肉 鶏レバー スキムミルク 卵 調製豆乳 金時豆	胚芽米 ジャガイモ 押麦 さつまいも	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリンピース りんご レタス 胡瓜 レッドキャベツ トマト バナナ
17	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め かき卵すまし汁 オレンジ	スティックパン 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが多く、疲れた体を元気にします!	味付けのり 豚肉 厚揚げ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちぎび ごま	玉葱 人参 しめじ キャベツ 豆みょう オレンジ
19	月	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル コーンスープ グレープフルーツ	ゼリー 全粒粉ビスケット	ごま風味の野菜ナムル香りもよく、みんなよく食べます!	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 卵	胚芽米 押麦 ごま もちぎび ゼリー ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 グリーンピース 胡瓜 クリームコーン缶 グレープフルーツ
20	火	胚芽米雑穀御飯 チキンのオレンジソテー キャベツイリチー かちゅー湯 ドライブルーン	サラダサンド 乳酸ドリンク	コールスローサラダをサンドしたサラダサンド食べやすく人気です	鶏もも肉 ツナ缶 糸削り節 ささみ プロセスチーズ	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガイモ マーマレード ロールパン	玉葱 にんにく 生姜 パセリ キャベツ 人参 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ ブルーン
21	水	胚芽米雑穀御飯 魚天ぷら クープイリチー ゆし豆腐汁 りんご	ふかし芋 酪農牛乳	今日の給食はみどりの仲間が不足です夕食は野菜料理でお願いします!	白身魚 卵 青のり粉 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび さつまいも	切干大根 人参 乾燥椎茸 りんご
22	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	今日のお弁当は何が入っているかな? 楽しみですね!			
23	金	胚芽米雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー もずく酢 ほうれん草のすまし汁 オレンジ	オレンジ蒸しケーキ 酪農牛乳	県産もずくの美味しい季節ですもずくは腸内環境を整えます	ツナ缶 豚肉 厚揚げ もずく 酪農牛乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび マーマレード	ごぼう レモン 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 オレンジ
24	土	胚芽米雑穀御飯 パンキンシチュー わかめのすまし汁 バナナ	ドーナツ 酪農牛乳	シチューにスキムミルクをプラスしてカルシウムアップ↑↑	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガイモ ドーナツ	南瓜 人参 玉葱 生しいたけ バナナ クリームコーン缶
26	月	ハヤシライス 胡瓜とみかんの和え物 豆乳 バナナ	どらやき 酪農牛乳	少し苦手な酢の物果物と一緒に和えて苦手を克服します!	豚肉 鶏レバー スキムミルク わかめ 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 どらやき	玉葱 人参 えのき まいたけ みかん缶 カットトマト缶 胡瓜 バナナ
27	火	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 大根とワカメのみそ汁 オレンジ	いなり寿司 小魚 (2歳クラスより)	小魚カミカミ! 噛む力を強くしカルシウムも摂れていいですね!	味付けのり 豚肉 卵 ツナ缶 わかめ いなり油揚げ 小魚	胚芽米 押麦 ごま もちぎび ジャガイモ	玉葱 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 コーン缶 りんご 大根 長ねぎ オレンジ
28	水	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタル焼き ひじきイリチー さつまいものみそ汁 りんご	ヨーグルト せんべい	園の胚芽米雑穀御飯は押し麦ともちぎびが入っています。食物繊維とビタミン類が多く含まれています	白身魚 卵 ひじき 豚肉 油揚げ 固形ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび さつまいも せんべい	玉葱 赤ピーマン 人参 パセリ いんげん えのき りんご
30	金	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 豆腐チャンプルー かちゅー湯 グレープフルーツ	大学芋 酪農牛乳	今日の給食はみどりの仲間が豊富です病気に負けない元気な体を作ります	鶏もも肉 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび さつまいも	玉葱 大根 生姜 にんにく 人参 ニラ キャベツ 長ねぎ グレープフルーツ

\*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。

