



# 令和5年 4月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園



# 令和5年 4月 幼児食予定献立表



ふれ愛保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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)	備考
3	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋煮ころがし ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 あおのり粉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	玉葱 赤ピーマン にはら 生姜 オレンジ 人参	蛋白質と野菜が 一緒に摂れる生姜焼き 栄養満点です
4	火	雑穀御飯 鶏のカレー照り焼き タマナーちゃんぶるー お芋の味噌汁 ブルー	ビスコ 黒砂糖 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 ビスコ 黒糖	鶏もも 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ ブルー	照り焼きのタレに 沖縄そばで味付けして みました。
5	水	沖縄そば 大根の和え物 バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 大根 胡瓜 バナナ	食べ慣れた味の 沖縄そば！ 保育園では丁寧に ダシがら作ってます
6	木	茄子味噌丼 南瓜サラダ アーサ汁 りんご	オートミルククッキー ミルク	米 マヨネーズ オートミール 小麦粉		茄子 人参 玉葱 ピーマン 生しいたけ 南瓜 胡瓜 えのき ねぎ りんご レーズン クランベリードライ	茄子味噌丼！ 甘辛い味付けで ご飯がすすみます
7	金	雑穀御飯 鶏のムニエル ひじき炒め 大根の味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 胚芽クラッカー ぶどうジュース	鶏もも ひじき 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	パセリ 玉葱 人参 大根 しめじ ねぎ オレンジ	ひじき炒めは 常備菜にパッチリ！ 家庭でも作って みてね
8	土	ミックスチャーハン ブロッコリーサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ		米 じゃが芋	ロースハム 卵 ささみ 煮干し かつお節	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 ブロッコリー にはら 玉葱 ねぎ バナナ	ブロッコリーは ビタミンやカルシウム を多く含む食材です
10	月	鶏と野菜のあんかけ丼 厚揚げ豆腐の煮付け ほうれん草の味噌汁 りんご	おせんべい ミルク	米 米菓 せんべい	鶏もも肉 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にはら ほうれん草 りんご	具材をかたくり粉で とじた丼は 食べやすくなります。
11	火	雑穀御飯 味付けのり 魚の照り焼き ポテトソテー まいたけの味噌汁 オレンジ	キャロットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	味付けのり 白身魚 ウイナー わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 舞茸 オレンジ 人参	白身魚を甘辛い 照り焼き味で ご飯が進みます。 味つけのりを上手に 巻いて食べてね。
12	水	雑穀御飯 大根と豚肉の煮付け 三色ごま和え ゆし豆腐汁 ブルー	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま そうめん	豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 いんげん 白菜 人参 ほうれん草 ねぎ ブルー 玉葱	種類の野菜を使って 胡麻和えにしました。 多種類の野菜が とれますよ。
13	木	煮込みうどん 南瓜天ぷら バナナ	みそおにぎり ミルク	うどん 小麦粉 米	鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 煮干し 卵 ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 パクチョイ 南瓜 バナナ	肉や野菜を煮込んだ うどんは栄養の バランスがグッド！ 腹持ちする天ぷらと 一緒に！
14	金	チキンカレー パインのコールスローサラダ わかめすまし汁 りんご	フルーツソースヨー グルト ノンソルトクラッ カー	米 じゃが芋 マヨネーズ ヨーグル ト用フルーツソース ノンソルトクラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にはら 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース キャベツ パイン缶 パセリ	マヨネーズ味の サラダにパイン缶を 入れて甘味をプラス。
15	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め カットトマト 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦 あんぱん	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にはら 玉葱 にはら 玉葱 キャベツ しめじ トマト ねぎ バナナ	こってりみそ味の 丼にあっさり トマトを添えて 食べてね。

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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)	備考
17	月	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ ごぼうのみそ汁 オレンジ	スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	赤魚 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 にはら ごぼう 白菜 ねぎ オレンジ	人参が安くて 美味しい時期です 色々な物に使いま しょう！
18	火	沖縄そば キャベツとしらすのサラダ りんご	ポロポロジュシー	ゆで沖縄そば 米	豚肉 かつお節 わかめ しらす干し	玉葱 ねぎ キャベツ 人参 りんご にはら 乾しいたけ にはら	大好きな沖縄そば 副菜と果物も 食べてバランスを 整えましょう
19	水	春のだけのご御飯 チキンの照焼き ブロッコリーおかか和え アーサ汁 ブルー	パイン入りきんとん ミルク	米 もち米 さつま芋	鶏もも肉 油揚げ 糸削り節 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 ミルク	たけのこ水煮 人参 玉葱 生姜 にはら ブロッコリー プルー ン パイン缶	沖縄は生の筍を あまり見かけませ んが、春が旬のお 野菜です
20	木	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 オレンジ	三月菓子 ミルク	米 マヨネーズ 白ごま 小麦粉	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 卵 ミルク	にはら 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 レタス レッドキャベ ツ オレンジ	彩のきれいな ミモザサラダ、 ゆで卵をつぶして ちらしています
21	金	雑穀御飯 魚のコーン焼き パイア炒め ほうれん草のみそ汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 刻み昆布 豚バラ肉 かつお節 煮干し ミルク	クリームコーン缶 パセリ 青パイア 人参 ほうれん草 りんご	魚にクリームコー ンのせてオープンで 焼きました。魚が 苦手でも食べやす いですよ。
22	土	和風あんかけ丼 胡瓜とコーンの酢の物 もずくのみそ汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	大根 人参 玉葱 生しいたけ 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 えの き バナナ	お野菜とお肉を かたくり粉でとじ ると子供たちが食 べやすくなります
24	月	もずく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 バナナ	黒糖ちんすこう ミルク	米 黒糖 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャベツ えのき バナナ	見た目は黒い もずくあん。 でもアジクーター でクセになっちゃう 味です。
25	火	雑穀御飯 魚の天ぷら 大根とチキンの煮物 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	亀の甲せんべい ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 米菓	白身魚 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 枝豆 小松菜 しめじ オレンジ	揚げ物の魚天ぷら には煮物を含ませ てバランス良く。
26	水	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ 野菜イリチー 若竹汁 ブルー	アップルケーキ ミルク	米 パン粉 小麦粉	豚挽き肉 鶏挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	グリーンピース 玉葱 人参 にはら キャベツ いんげん 細竹水煮 ねぎ ブルー りんご レモン果汁	淡白な味の豆腐 ハンバーグに ケチャップで食 べやすくなりました。
27	木	雑穀御飯 のり納豆 鮭のみぞれかけ 春ごぼうイリチー もずくのみそ汁 りんご	レバーペーストサン ド りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン 生クリーム りんごジュース	納豆 のり佃煮 鮭 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し 鶏レバー	大根 ごぼう 人参 長 葱 りんご 玉葱 セロリー	沖縄ごぼうは春が 旬です、柔らかく 煮てから調味料は 入れましょう！
28	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 花野菜ソテー コーンスープ オレンジ	さつま芋ぜんざい ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 黒糖 さつま芋	豚肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 金時豆 ミルク	にはら 玉葱 ブロッコリー 人参 玉葱 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	照り焼きに はちみつを使って 味わい深く、 肉も柔らかく。

\*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。



\*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5年 4月 離乳食予定献立表

ふれ愛保育園

月	火	水	木	金	土
 <p>入園おめでとうございます                      保育園での離乳食は、アレルギーの有無を考慮しご家庭で食べた事のある食材のみを提供しています                      ご協力よろしくお願ひします。色々な味や食感、食べた時の表情はともにかわいいですね！                      酸っぱい物、苦みのある物、甘い物。一緒に楽しみながら進めていきましょうね！</p>					1
					入園式
3	4	5	6	7	8
ぞうすい マッシュポテト ワカメと絹豆腐のスープ	お粥 煮豆腐 煮込み お芋のスープ	お粥 煮込み沖縄そば 野菜の煮浸し	お粥 茄子と豚肉の煮込み マッシュ南瓜 かつおだし汁	パセリ粥 ひじき煮 大根スープ	ぞうすい 煮込み かつおだし汁 バナナ
人参粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン が芋 あおのり粉 豆腐 わかめ かつお節 お米 人参	ひじき粥 プルーン 米、豆腐、キャベツ 人参 豚肉 さつま芋 玉葱 かつお節、プルーン お米 <b>ひじき</b>	のり粥 バナナ お米、ゆで沖縄そばかつお節 し昆布、大根 胡瓜、バナナ のり	しらす粥 りんご 米、豚肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン しいたけ、南瓜 胡瓜、かつお節 りんご、米 <b>しらす</b>	クラッカー オレンジ 米 4パセリ、ひじき 豚肉 玉葱 人参 かつおだし汁、大根 かつお節 オレンジ、クラッカー	米 生しいたけ グリンピース 冷 ルコーン缶、ささみ ブロッコリー にんじ んじゃが芋 玉葱、バナナ
10	11	12	13	14	15
お粥 鶏と野菜の煮込み 豆腐の煮付け ほうれん草スープ	のり粥 魚のほぐし煮 ポテト煮 わかめスープ	お粥 大根と豚肉の煮こみ 野菜の煮浸し ゆし豆腐汁	お粥 煮込みうどん マッシュ南瓜 かつおだし汁	お粥 チキンと野菜の煮込み 野菜の煮浸し わかめスープ	お粥 豚肉と野菜の煮込み、 絹ごし豆腐のスープ
マッシュ南瓜 りんご 米、皮無し鶏もも肉 キャベツ 人参 玉 葱 ピーマン しめじ、沖縄豆腐、 ほうれん草 かつお節、りんご <b>冷凍南瓜</b>	人参粥 オレンジ 米 のり、白身魚、じゃが芋 玉葱 ピー マン 赤ピーマン、わか め かつお節、オレンジ 米人 参	煮そうめん プルーン 米、大根 豚肉 いんげん かつおだし汁 白菜 人参 ほうれん草 し豆腐 かつお節、プルーン めん 玉葱	のり粥 バナナ 米、うどん 皮無し鶏もも肉 白菜 人参 パクチョイ かつお節 だし昆布 南瓜、バナナ、米 のり	ノンソルトクラッカー りんご 米、皮無し鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉 葱 グリンピース、キャベツ パセリ わか め かつお節 だし昆布、りんご、ノ ンソルトクラッカー	とまと粥 バナナ 米、豚肉 玉葱 にんじん キャベツ し めじ、絹ごし豆腐 だし昆布 かつお節、米トマト、バナナ
17	18	19	20	21	22
お粥 煮魚 煮浸し 白菜スープ	お粥 煮込み沖縄そば きゃべつとしらすの煮浸し かつおだし汁	人参粥 鶏のほぐし煮 ブロッコリー煮浸し 絹ごしスープ	お粥 豚肉と野菜のトマト煮 煮浸し わかめスープ	お粥 魚のコーン煮 パパイヤ煮込み ほうれん草のスープ	ぞうすい 胡瓜とコーンの煮浸し もずくスープ
マッシュポテト オレンジ 米、赤魚、人参 玉葱、 菜 かつお節、オレンジ、 <b>じゃが芋</b>	人参ぞうすい りんご 米、ゆで沖縄そば 玉葱 かつお節 だし昆布、キャベツ 人参 わかめ らす干し、りんご、米 にんじん かつおだし汁	マッシュさつま芋 プルーン 米 人参、ブロッコリー、皮無し鶏もも絹 ごし豆腐 プルーン、さつま芋	マッシュポテト オレンジ 米、豚肉 玉葱 人参 しめじ マトホール缶、レタス レッドキャベツ わかめ かつお節 だし昆布、 オレンジ、 <b>じゃが芋</b>	ひじき粥 りんご 米、白身魚 クリームコーン缶 パセリ 青 パパイヤ 人参、ほうれん草 かつお節、りんご、米 <b>ひじき</b>	のり粥 バナナ 米 豚肉 大根 人参 玉葱 生しいたけ かつおだし汁、胡瓜 ホールコーン缶 おきなわもずく えのき かつお節 バナナ、米のり
24	25	26	27	28	29
もずくぞうすい 野菜の煮浸し キャベツスープ	お粥 煮魚 大根とチキンの煮物 小松菜としめじのスープ	グリンピース粥5 豆腐と野菜の煮込み 野菜と豚肉の煮付け わかめスープ	納豆粥 鮭のみぞれ煮 煮込み もずくスープ	お粥 煮やっこ 皮無し鶏肉と花野菜の煮込み かつおだし汁	4月29日 昭和の日
トマト粥 バナナ 米 おきなわもずく かつおだし汁 ピーマン 赤ピーマン、大根 人参 胡瓜 キャベツ えのき かつお節、バナナ 米 <b>トマト</b>	マッシュポテト オレンジ 米、白身魚、皮無し 鶏もも肉 大根 人参 枝豆 かつおだし汁、小松菜 しめじ かつお節、オレンジ、 <b>じゃが芋</b>	マッシュさつま芋 プルーン 米 グリンピース、玉葱 人参 絹豆腐 あおのり粉、キャベツ 豚肉 いんげん、わかめ かつお節 プルーン、 <b>さつま芋</b>	レバー粥 りんご 米 納豆、鮭大根、玉葱 人参 豚肉 おきなわもずく かつお節、りんご、 米 鶏レバー	さつま芋と金時豆のマッシュ オレンジ 米、 <b>絹ごし</b> 、ブロッコリー 人参 玉葱 皮無し鶏もも肉、オレンジ 時豆 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。