



令和5年 4月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	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)	備考
1	土	パンプキンシチュー 胡瓜としらすの和え物 アーサのすまし汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米 ジャガイモ	鶏もも肉 わかめ スキムミルク しらす干し あおさ かつお節 ミルク 味付けのり	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ 胡瓜 ねぎ バナナ	ご入園・進級 おめでとうございませ みんんで美味しい 給食たくさん食べま しょうね!
3	月	雑穀御飯 味付けのり 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 もちぎび 押麦 じゃが芋 はちみつ ホットケーキミックス	味付けのり 豚肉 青のり粉 わかめ 絹ごし豆腐 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 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 白身魚のカレー照り焼き タマナーちゃんぶるー お芋の味噌汁 プルーン	スイートコーン 黒砂糖 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつまい 黒糖	白身魚 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 プルーン スイートコーン	とうもろこしの 美味しい季節です 芯付きコーン上手に 食べられるかな?
5	水	沖縄そば 大根の和え物 バナナ	みそおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 豚三枚肉 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 グレープフルーツ	オートミール クッキー ミルク	米 マヨネーズ オートミール 小麦粉	豚肉 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 生しいたけ 南瓜 胡瓜 えのき 葱 グレープフルーツ クランベリー レーズン	茄子味噌丼! 甘辛な味付けで ご飯がすすみます
7	金	雑穀御飯 鮭のムニエル ひじき炒め 大根の味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米 もちぎび 押麦 小麦粉 胚芽クラッカー	鮭 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 バナナ ぶどうジュース	ひじき炒めは 常備菜にバッチリ! 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 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 ジャガイモ 食パン いちごジャム	豚挽き肉 ささみ 煮干し かつお節 ミルク	生しいたけ 人参 ホールコーン缶 グリーンピース 玉葱 ブロッコリー ねぎ オレンジ	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 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 さつまい	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 にんにく ほうれん草 グレープフルーツ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
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 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	味付けのり 白身魚 ウィンナー 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	人参の美味しい 季節です、今日は シナモンも香る キャロットケーキ! 楽しみですね
12	水	煮込みうどん 胡瓜のおろし和え フルーツゼリー	クファージュシー ミルク	うどん ゼリー 米	鶏もも肉 油揚げ豆腐 かつお節 煮干し わかめ 豚肉 ひじき ミルク	乾しいたけ 白菜 玉葱 人参 大根 胡瓜 ねぎ	肉や野菜を煮込んだ うどんは栄養の バランスがグッド!
13	木	雑穀御飯 魚のコーン焼き パパイア炒め ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ そうめん	白身魚 刻み昆布 豚バラ肉 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	クリームコーン缶 パセリ 青パパイア 人参 ほうれん草 グレープフルーツ 玉葱 ねぎ	魚の上にコーンと マヨネーズを混ぜた ソースをのせて オープンで焼きます 作ってみてね!
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 ジャガイモ マヨネーズ 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	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご パセリ グリーンピース キャベツ パイン缶	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

*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 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	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)	備考
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	パン ミルク	米 もちきび 押麦 パン	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 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 整えましょう
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 豚肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 にら 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	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	ピザトースト フルーツ野菜 ジュース	米 マヨネーズ 食パン	豚肉 スキムミルク 茹で卵 わかめ かつお節 チーズ	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 レタス ピーマン レッドキャベツ グレープフルーツ コーン缶	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
19	水	沖縄そば きゃべつとしらすのサラダ 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 にら 乾しいたけ	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
20	木	春のたけのこ御飯 チキンの照焼き ブロッコリーおかか和え アーサ汁 プルーン	パイ入り 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 あおさ 絹ごし豆腐 ミルク かつお節	たけのこ水煮 人参 玉葱 生姜 にんにく 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
21	金	もずく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	三月菓子 ミルク	米 白ごま 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 グレープフルーツ	明日は旧暦の 3月3日、三月菓子 を持って潮干狩りに 行きましょう！
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	おきなわもずく 豚肉 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	雑穀御飯 味付けのり 大根と豚肉の煮付け 三色ごま和え ゆし豆腐汁 プルーン	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	味付けのり 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク	大根 いんげん 白菜 人参 ほうれん草 ねぎ プルーン りんご レモン	胡麻和えは子供達 が食べやすいように 少し甘めの味付け になっています
25	火	雑穀御飯 魚の天ぷら 千切りイリチー お芋の味噌汁 オレンジ	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 黒糖 さつま芋 食パン 生クリーム	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 鶏レバー	切干し大根 人参 乾しいたけ 玉葱 ねぎ オレンジ セロリー りんごジュース	揚げ物の魚天ぷらに 煮物を合わせて バランス良く。
26	水	沖縄そば 花野菜サラダ バナナ	みそおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 バナナ	今日の夕食は 野菜料理で お願いします
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 もずくの味噌汁 グレープフルーツ	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	納豆 のり佃煮 鮭 豚肉 かつお節 おきなわもずく 煮干し 金時豆	大根 ごぼう 人参 グレープフルーツ 長ネギ	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	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 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	米 パン粉 小麦粉 生クリーム	豚挽き肉 鶏挽き肉 沖縄豆腐 青のり粉 卵 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	グリーンピース 玉葱 人参 にんにく キャベツ にら 若細竹水煮 ねぎ プルーン みかん缶	4月生まれの おともだち～ おめでとございます

*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

輝宝保育園

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てかわいいですよね！ 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>					
3	4	5	6	7	8
お粥 煮奴 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 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 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 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
米 玉葱 人参 じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節	米 白身魚 キャベツ 人参 さつまいも 玉葱 かつお節	米 豚肉 かつお節 大根 人参 玉葱 南瓜	米 豚肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 胡瓜 かつお節	米 鮭 玉葱 人参 大根 さつまいも かつお節	米 人参 ささみ ブロッコリー じゃが芋 玉葱 かつお節
10	11	12	13	14	15
お粥 チキンの柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮込み うどん煮込み汁	お粥 煮魚 ほうれん草の煮込み かつおだし汁	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 キャベツ煮込み 絹ごし豆腐のすまし汁
お粥 さつまいもマッシュ 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 沖縄豆腐 ほうれん草 かつお節 さつまいも	人参粥 南瓜煮物 米 白身魚 じゃが芋 玉葱 ピーマン 赤ピーマン かつお節 人参 南瓜	大根雑炊 りんご 米 うどん 鶏もも肉 白菜 玉葱 人参 かつお節 大根 胡瓜 豚肉 りんご	そうめん煮込み 南瓜煮物 米 白身魚 人参 ほうれん草 かつお節 そうめん 玉葱 南瓜	お粥 ヨーグルトリんご 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ かつお節 プレーンヨーグルト りんご	トマト粥 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ トマト 絹ごし豆腐 かつお節 パナナ
17	18	19	20	21	22
お粥 煮魚 ごぼうの煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 きゃべつとしらすの煮込み かつおだし汁	お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁
お粥 さつまいもマッシュ 米 赤魚 人参 玉葱 豚肉 ごぼう 白菜 かつお節 さつまいも	お粥 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 レタス かつお節 南瓜	人参粥 りんご 米 豚肉 玉葱 かつお節 キャベツ 人参 しらす干し りんご	さつまいも粥 煮奴 米 鶏もも肉 人参 玉葱 ブロッコリー 絹ごし豆腐 かつお節 さつまいも	大根粥 りんご 米 絹ごし豆腐 ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャベツ かつお節 りんご	コーン粥 パナナ 米 豚肉 大根 人参 玉葱 生しいたけ ホールコーン缶 かつお節 パナナ
24	25	26	27	28	29
お粥 豚肉の柔らか煮 ほうれん草煮浸し ゆし豆腐汁	お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	お粥 煮魚 豚肉とごぼうの煮込み かつおだし汁	お粥 豆腐煮物 豚肉と野菜の煮物 かつおだし汁	 <p>4月29日 昭和の日</p>
人参粥 りんご 米 大根 豚肉 いんげん 白菜 人参 ほうれん草 ゆし豆腐 かつお節 りんご	鶏レバー粥 さつまいもマッシュ 米 白身魚 人参 豚肉 さつまいも 玉葱 かつお節 鶏レバー	人参粥 パナナ 米 豚肉 かつお節 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 パナナ	お粥 さつまいもマッシュ 米 鮭 大根 ごぼう 人参 豚肉 かつお節 さつまいも	お粥 南瓜煮物 米 玉葱 人参 沖縄豆腐 キャベツ 豚肉 かつお節 南瓜	

※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。