

# 4月献立表



曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	14・28	御飯 松風焼き アスパラときゃべつのおかかチーズ 味噌汁	鶏ひき肉 チーズ 油あげ	七分搗米 ゴマ	人参 長ネギ ごぼう れんこん いんげん カリフラワー きゃべつ アスパラ コーン さつまいも 玉ねぎ	御飯 野菜炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 抹茶スコーン 小魚せんべい	
火	1・15	ハヤシライス 切干と小松菜のマヨネーズ和え コンソメスープ 果物	豚肉 ツナ	七分搗米	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 切干大根 小松菜 コーン きゃべつ パセリ オレンジ	御飯 麻婆豆腐 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 たけのこ御飯 チーズ	
水	2・16・30	御飯 春巻き ナムル わかめスープ	豚ひき肉 ハム 豆腐	七分搗米	しいたけ たけのこ 春雨 人参 かぼちゃ もやし チンゲン菜 わかめ 長ネギ	チキンライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ベーコンチーズパンケーキ こぶ	
木	3・17	御飯 鯖の塩麹焼き 肉じゃが 味噌汁	鯖 豚肉	七分搗米 ゴマ	ほうれん草 もやし じゃがいも しらたき 玉ねぎ 人参 グリーンピース 長ネギ ごぼう	炊き込み御飯 さつまいも甘煮 豚汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ツナサンド 小魚	
金	4・18	御飯 鯖の照焼き 五目金平 味噌汁 果物	鯖 さつまい	七分搗米	空豆 ごぼう 人参 れんこん いんげん 里芋 かぶ ほうれん草 りんご	やきとり丼 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 焼きそば するめ	
土	5・19	炒飯 南瓜煮付け 中華スープ 果物	ウィンナー	七分搗米	長ネギ 人参 ピーマン 南瓜 きぬさや えのき チンゲン菜 バナナ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 さつまいもち するめ	
月	7・21	御飯 鶏のトマトソースかけ バジルマヨのマカロニサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 ハム	七分搗米 マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ きゅうり コーン バジル えのき きゃべつ じゃがいも バナナ	御飯 ポークジンジャー 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 アップルパイ 小魚	
火	8・22	御飯 鮭の味噌焼き 切りこんぶ煮 清汁	鮭 生揚げ	七分搗米	もやし 人参 切りこんぶ さつまいも れんこん きぬさや 白菜 みつば 長ネギ	カレーライス スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 フルーツヨーグルト 小魚せんべい	
水	9・23	グリーンピース御飯 からあげ ひじきときゅうりのサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム 豆腐	白米	グリーンピース ブロッコリー ひじき 春雨 人参 コーン きゅうり 大根 水菜	御飯 そぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 シュガートースト するめ	
木	10・24	御飯 豚肉野菜巻き スナッフえんどうのゴマ和え 味噌汁	豚肉 ちくわ	七分搗米 ゴマ	じゃがいも 人参 いんげん トマト スナッフえんどう コーン 南瓜 かぶ 玉ねぎ しめじ	マカロニボリタン りんご 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 空豆とじゃこ御飯 チーズ	
金	11・25	御飯 かじきタンドリー風 レモンフレンチサラダ 味噌汁 果物	かじき ハム ヨーグルト	七分搗米	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ きゃべつ きゅうり 人参 レモン なす 葉ねぎ オレンジ	御飯 チンジャオロース 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 11日 おやつパン こぶ 25日 誕生会	
土	12・26	御飯 ポークソテー ポテトサラダ 味噌汁	豚肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ 人参 じゃがいも きゅうり もやし わかめ	/	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 おはぎ するめ	

朝食を希望する場合は、お問い合わせください。

- \*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
- \*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
- \*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。
- \*体調の変化などありましたらお申し出ください。
- \*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

## 《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	563	26.5	16.3	83.8	246	2.8	315	0.53	0.44	51
3歳未満児	449	21.0	12.9	66.8	487	196.0	2	0.41	0.34	41





# 4月 離乳食予定献立表



2025年度

曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了		
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ	
月	14・28	おもゆ〜つぶし粥	3分〜7分粥 ささみ挽肉とカリフラワー煮 きゃべつ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とカリフラワー煮 きゃべつ酢物 味噌汁 おじや	全粥 鶏団子と小松菜煮 切干大根煮 味噌汁 オレンジ	軟飯〜御飯 松風焼き刻み アスパラときゃべつのおかかチーズ刻み 味噌汁 クッキー   抹茶スコーン   小魚せんべい	ハヤシライス刻み(軟飯〜御飯) 切干と小松菜のマヨネーズ和え刻み コンソメスープ 果物 ビスケット   たけのご御飯   チーズ	
火	1・15	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分〜7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と春雨煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	全粥 肉団子と春雨煮 南瓜煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 春巻き刻み ナムル刻み わかめスープ クラッカー   ツナサンド   こぶ	軟飯〜御飯 鯖塩麩焼き刻み 肉じゃが刻み 味噌汁 煮込みうどん	ウエハース   パーコンチーズパンケーキ   こぶ
水	2・16・30	豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 ささみひき肉とチンゲン菜煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とじゃが芋煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 ブロッコリーのくず煮浸し 味噌汁(汁のみ) りんご煮	軟飯〜御飯 鯖の照り焼き刻み 五目金平刻み 味噌汁 果物 ウエハース   焼きそば   するめ	軟飯〜御飯 炒飯刻み(軟飯〜御飯) 南瓜煮付け刻み 中華スープ 果物 クッキー   さつま芋もち   するめ	
木	3・17	ささせていただきます。	3分〜7分粥 白身魚とじゃが芋煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 りんご煮	全粥 白身魚とかぶ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 りんご煮	軟飯〜御飯 鯖の照り焼き刻み 五目金平刻み 味噌汁 果物 ウエハース   焼きそば   するめ	炒飯刻み(軟飯〜御飯) 南瓜煮付け刻み 中華スープ 果物 クッキー   さつま芋もち   するめ	
金	4・18		3分〜7分粥 白身魚とかぶ煮 ブロッコリーのくず煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とかぶ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 りんご煮	全粥 白身魚とかぶ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 りんご煮	軟飯〜御飯 鯖の照り焼き刻み 五目金平刻み 味噌汁 果物 ウエハース   焼きそば   するめ	炒飯刻み(軟飯〜御飯) 南瓜煮付け刻み 中華スープ 果物 クッキー   さつま芋もち   するめ	
土	5・19							
月	7・21	おもゆ〜つぶし粥	3分〜7分粥 ささみの挽肉と赤パプリカ煮 じゃがいも煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とじゃが芋のケチャップ煮 ほうれん草煮 味噌汁 煮込みうどん	全粥 鶏団子と赤パプリカ煮 マカロニのケチャップソテー 味噌汁 バナナ	軟飯〜御飯 鶏のトマトソースがけ刻み バジルマヨのマカロニサラダ刻み コンソメスープ 果物 ウエハース   アップルパイ   こぶ	軟飯〜御飯 鶏のトマトソースがけ刻み バジルマヨのマカロニサラダ刻み コンソメスープ 果物 ウエハース   アップルパイ   こぶ	
火	8・22	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分〜7分粥 白身魚とさつま芋煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 白菜煮 味噌汁 おじや	全粥 白身魚とさつま芋煮 白菜煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 鮭の味噌焼き刻み 切りこんぶ煮刻み 清汁 ビスケット   フルーツヨーグルト   ミニパン	軟飯〜御飯 鮭の味噌焼き刻み 切りこんぶ煮刻み 清汁 ビスケット   フルーツヨーグルト   ミニパン	
水	9・23	豆腐 成長に応じて提供	3分〜7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とひじき煮 大根煮 味噌汁 煮込みうどん	全粥 鶏団子とひじき煮 大根煮 味噌汁 煮込みうどん	軟飯〜御飯 からあげ刻み ひじきときゅうりのサラダ刻み 味噌汁 クッキー   シュガートースト   するめ	軟飯〜御飯 からあげ刻み ひじきときゅうりのサラダ刻み 味噌汁 クッキー   シュガートースト   するめ	
木	10・24	ささせていただきます。	3分〜7分粥 ささみ挽肉と南瓜煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と南瓜煮 トマト煮 味噌汁 おじや	全粥 肉団子と南瓜煮 トマト煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 豚肉野菜巻き刻み スナップエンドウのゴマ和え刻み 味噌汁 クラッカー   空豆とじゃこ御飯   チーズ	軟飯〜御飯 豚肉野菜巻き刻み スナップエンドウのゴマ和え刻み 味噌汁 クラッカー   空豆とじゃこ御飯   チーズ	
金	11・25		3分〜7分粥 白身魚ときゃべつ煮 さつま芋マッシュ 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚ときゃべつ煮 さつま芋煮 味噌汁 オレンジ	全粥 白身魚ときゃべつ煮 さつま芋煮 味噌汁 オレンジ	軟飯〜御飯 かじきのタンドリー風刻み レモンフレンチサラダ刻み 味噌汁 果物 ウエハース   11日 おやつパン   こぶ   25日 誕生日ケーキ	軟飯〜御飯 かじきのタンドリー風刻み レモンフレンチサラダ刻み 味噌汁 果物 ウエハース   11日 おやつパン   こぶ   25日 誕生日ケーキ	
土	12・26							