

# 4月献立予定表（5歳児～完了期およそ1才～1才半）



令和6年度

| 日          | 献立  | 赤<br>身体をつくる   | 黄<br>カや体温となる   | 緑<br>調子を整える  | おやつ            |
|------------|---|---|--|--|----------------|
| 1日<br>(月)  | 塩ラーメン<br>おにぎり(わかめ)<br>バナナ<br>チーズ                                      | 豚肉<br>チーズ<br>じゃこ<br>卵(野菜の<br>蒸しパン)                    | 中華麺<br>米+米粒麦<br>胚芽精米<br>ホットケーキミックス<br>(野菜の蒸しパン)              | キャベツ・人参<br>もやし・青ねぎ・コーン<br>わかめ<br>バナナ<br>野菜&果物ジュース(野菜の蒸しパン) | ★野菜の<br>蒸しパン   |
| 2日<br>(火)  | ごはん<br>ちくわとウインナーの<br>カレー風味揚げ<br>じゃがいもをそぼろ煮<br>ブロッコリー<br>野菜&果物ジュース チーズ | ちくわ<br>ウインナー<br>鶏ミンチ<br>チーズ<br>じゃこ<br>牛乳(ストロベリー/ババロア) | 米+ピタパアレ<br>胚芽精米<br>天ぷら粉<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>牛乳(ストロベリー/ババロア) | いんげん<br>ブロッコリー<br>野菜&果物ジュース<br>寒天(ストロベリー<br>ババロア)          | ストロベリー<br>ババロア |
| 3日<br>(水)  | ピピンパ<br>えのきの中華スープ<br>寒天ゼリー<br>チーズ                                     | 豚ミンチ<br>卵<br>味噌<br>チーズ<br>じゃこ                         | 米+押し麦<br>胚芽精米<br>ミルクパン                                       | 人参・ほうれん草<br>もやし<br>玉ねぎ・えのき<br>青ねぎ<br>寒天ゼリー                 | ミルクパン          |
| 4日<br>(木)  | きのごチャーハン<br>春キャベツの味噌汁<br>バナナ<br>チーズ                                   | ベーコン<br>豚肉・味噌<br>チーズ<br>じゃこ<br>牛乳・卵(パウンドケーキ)          | 米+米粒麦<br>胚芽精米<br>ホットケーキミックス<br>(パウンドケーキ)                     | 人参・玉ねぎ<br>しいたけ・エリンギ<br>コーン・青ねぎ<br>キャベツ<br>バナナ              | パウンド<br>ケーキ    |
| 5日<br>(金)  | 焼き鳥丼<br>小松菜の味噌汁<br>りんご<br>チーズ   | 鶏肉・卵<br>豆腐・油揚げ・味噌<br>チーズ じゃこ<br>牛乳(バナナケーキ)            | 米+ピタパアレ 胚芽精米<br>ごま<br>ホットケーキミックス<br>(バナナケーキ)                 | 東京ねぎ・刻みのり<br>小松菜・人参<br>りんご<br>バナナ(バナナケーキ)                  | ★バナナ<br>ケーキ    |
| 6日<br>(土)  | いなり寿司<br>具だくさん味噌汁<br>チーズ  | 油揚げ<br>味噌<br>チーズ<br>じゃこ                               | 米<br>ごま  | 人参・ひじき<br>白菜・大根<br>ごぼう・しいたけ<br>寒天ゼリー                       | 寒天ゼリー          |
| 8日<br>(月)  | カレーピラフ<br>鶏肉の中華スープ<br>チーズ   | ベーコン<br>鶏肉・豆腐<br>チーズ<br>じゃこ<br>豆乳(スイートポテト)            | 米+押し麦<br>胚芽精米<br>さつまいも・米粉<br>(スイートポテト)                       | 人参・玉ねぎ<br>ピーマン・コーン<br>キャベツ・もやし<br>にら<br>青ねぎ                | スイート<br>ポテト    |
| 9日<br>(火)  | ツナそぼろごはん<br>さつまいも天ぷら<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>ブロッコリー<br>チーズ                   | シーチキン<br>豆腐<br>油揚げ・味噌<br>チーズ<br>じゃこ<br>牛乳(マンゴープリン)    | 米+米粒麦<br>胚芽精米<br>さつまいも<br>天ぷら粉<br>マヨネーズ<br>牛乳(マンゴープリン)       | ゆかり<br>わかめ<br>ブロッコリー<br>寒天(マンゴー<br>プリン)                    | マンゴー<br>プリン    |
| 10日<br>(水) | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>大根サラダ<br>にらともやしのスープ<br>レタス<br>チーズ                   | 鶏肉<br>シーチキン<br>チーズ<br>じゃこ                             | 米+ピタパアレ<br>胚芽精米<br>マヨネーズ<br>市販品                              | 大根・人参<br>きゅうり<br>にら<br>もやし<br>えのき<br>レタス                   | 市販品            |
| 11日<br>(木) | マーボー丼<br>玉ねぎと卵のスープ<br>りんご<br>チーズ                                      | 豚ミンチ<br>豆腐・味噌<br>卵<br>チーズ<br>じゃこ                      | 米+押し麦<br>胚芽精米<br>ミルクパン                                       | たけのこ・東京ねぎ<br>青ねぎ<br>玉ねぎ・人参<br>えのき<br>りんご                   | ミルクパン          |
| 12日<br>(金) | ごはん<br>肉団子の照り焼き<br>中華風春雨サラダ<br>野菜のスープ<br>ブロッコリー<br>チーズ                | 鶏ミンチ<br>ハム<br>チーズ<br>じゃこ                              | 米+米粒麦<br>胚芽精米<br>パン粉<br>春雨・ごま<br>マヨネーズ<br>じゃがいも(フライドポテト)     | 人参<br>きゅうり<br>キャベツ<br>しいたけ<br>ブロッコリー                       | フライド<br>ポテト    |
| 13日<br>(土) | 焼きそば<br>おにぎり(青菜)<br>味噌汁<br>チーズ  | 豚肉・かつおぶし<br>油揚げ<br>味噌<br>チーズ<br>じゃこ                   | 中華麺<br>天かす<br>ケチャップ<br>米+ピタパアレ<br>胚芽精米                       | 人参・玉ねぎ<br>キャベツ<br>青菜<br>しいたけ・えのき<br>バナナ                    | バナナ            |

〈お知らせ〉♪白米に少量の雑穀を混ぜています。

| 日          | 献立   | 赤<br>身体をつくる  | 黄<br>カや体温となる  | 緑<br>調子を整える   | おやつ                  |
|------------|--|--|---|---|----------------------|
| 15日<br>(月) | カレーライス<br>バナナ<br>麦芽豆乳<br>チーズ                                 | 牛肉・豚肉<br>麦芽豆乳<br>チーズ じゃこ<br>牛乳(りんごのケーキ)            | 米+押し麦 胚芽精米<br>じゃがいも<br>ホットケーキミックス<br>(りんごのケーキ)              | 人参<br>玉ねぎ<br>バナナ<br>りんご(りんごのケーキ)                        | ★りんごの<br>ケーキ         |
| 16日<br>(火) | しょうゆラーメン<br>おにぎり(ゆかり)<br>オレンジ<br>チーズ                         | 焼き豚・卵<br>チーズ<br>じゃこ<br>豆乳(いちごの<br>スティックケーキ)        | 中華麺<br>米+米粒麦<br>胚芽精米<br>米粉(いちごの<br>スティックケーキ)                | もやし<br>青ねぎ<br>ゆかり<br>オレンジ<br>いちご(いちごのスティックケーキ)          | いちごの<br>スティック<br>ケーキ |
| 17日<br>(水) | 五日チャーハン<br>豆腐の中華スープ<br>りんご<br>チーズ                            | 焼き豚・卵<br>豆腐<br>チーズ<br>じゃこ<br>きなこ(きなこサンド)           | 米+ピタパアレ<br>胚芽精米<br>食パン・マーガリン<br>(きなこサンド)                    | 人参<br>玉ねぎ<br>青ねぎ<br>えのき<br>りんご                          | きなこサンド               |
| 18日<br>(木) | ごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>春キャベツとウインナー<br>のスープ<br>チーズ | 合いびきミンチ<br>豆腐<br>卵<br>ウインナー<br>チーズ<br>じゃこ          | 米+押し麦<br>胚芽精米<br>パン粉<br>ケチャップ<br>マヨネーズ<br>食パン(スティックあげパン)    | 人参<br>玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>しめじ<br>りんご               | スティック<br>あげパン        |
| 19日<br>(金) | ごはん<br>鶏肉とごぼうの揚げからめ<br>ポテトサラダ<br>小松菜と卵の味噌汁<br>ブロッコリー<br>チーズ  | 鶏肉<br>ハム<br>卵<br>味噌<br>チーズ<br>じゃこ                  | 米+米粒麦<br>胚芽精米<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>市販品                      | ごぼう<br>人参<br>きゅうり<br>小松菜<br>ブロッコリー                      | 市販品                  |
| 20日<br>(土) | 親子丼<br>わかめの味噌汁<br>チーズ  | 鶏肉・卵<br>油揚げ・味噌<br>チーズ<br>じゃこ                       | 米+ピタパアレ<br>胚芽精米   | 人参・玉ねぎ<br>しいたけ・青ねぎ<br>わかめ・えのき<br>バナナ                    | バナナ                  |
| 22日<br>(月) | 肉うどん<br>おにぎり(おかか)<br>バナナ<br>チーズ                              | 牛肉・かまぼこ<br>かつおぶし<br>チーズ じゃこ<br>ウインナー・牛乳・卵(ウインナーパン) | うどん<br>米+押し麦 胚芽精米<br>ホットケーキミックス<br>(ウインナーパン)                | 人参・玉ねぎ<br>青ねぎ<br>バナナ                                    | ★ウインナー<br>パン         |
| 23日<br>(火) | ごはん<br>ささみのレモン煮<br>マカロニサラダ<br>豆腐のかきたまスープ<br>ブロッコリー<br>チーズ    | ささみ<br>ハム<br>豆腐・卵<br>チーズ<br>じゃこ<br>牛乳(プリン)         | 米+米粒麦<br>胚芽精米<br>マカロニ<br>マヨネーズ                              | レモン<br>人参・きゅうり<br>コーン<br>えのき<br>ブロッコリー<br>寒天(プリン)       | プリン                  |
| 24日<br>(水) | 牛丼<br>厚揚げの味噌汁<br>りんご<br>チーズ                                  | 牛肉<br>厚揚げ・味噌<br>チーズ<br>じゃこ<br>豆乳(バナナのスティックケーキ)     | 米+ピタパアレ<br>胚芽精米<br>米粉(バナナの<br>スティックケーキ)<br>豆乳(バナナのスティックケーキ) | 人参<br>玉ねぎ・青ねぎ<br>小松菜<br>りんご<br>バナナ<br>バナナ(バナナのスティックケーキ) | バナナの<br>スティック<br>ケーキ |
| 25日<br>(木) | ナポリタン<br>寒天ゼリー<br>麦芽豆乳<br>チーズ                                | ウインナー<br>麦芽豆乳<br>チーズ<br>じゃこ                        | スパゲティ<br>ケチャップ<br>トマト缶<br>米(おにぎり)                           | 人参・玉ねぎ<br>ピーマン<br>寒天ゼリー<br>青菜(おにぎり)                     | おにぎり<br>(青菜)         |
| 26日<br>(金) | のりたまごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>豚汁<br>ブロッコリー<br>チーズ                    | 卵<br>鶏肉<br>豚肉・豆腐<br>油揚げ・味噌<br>チーズ<br>じゃこ           | 米+押し麦<br>胚芽精米<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>(フライドポテト)                | のり<br>人参・白菜<br>大根<br>ごぼう<br>しいたけ<br>ブロッコリー              | フライド<br>ポテト          |
| 27日<br>(土) | 高菜チャーハン<br>大根の味噌汁<br>チーズ                                     | 卵<br>油揚げ・味噌<br>チーズ<br>じゃこ                          | 米+米粒麦<br>胚芽精米   | 高菜漬・人参<br>玉ねぎ<br>大根・わかめ<br>寒天ゼリー                        | 寒天ゼリー                |
| 30日<br>(火) | ハヤシライス<br>バナナ<br>野菜&果物ジュース<br>チーズ                            | 牛肉<br>チーズ じゃこ<br>牛乳・卵<br>(ホットケーキ)                  | 米+ピタパアレ<br>胚芽精米<br>ホットケーキミックス<br>(ホットケーキ)                   | 人参・玉ねぎ<br>グリーンピース<br>バナナ<br>野菜&果物ジュース                   | ★ホット<br>ケーキ          |

★マークのついているおやつは、2～5歳児園舎でも出ているおやつです。その他の日は市販品です。

# 4月献立予定表（離乳食 中期・後期およそ9カ月～12カ月）



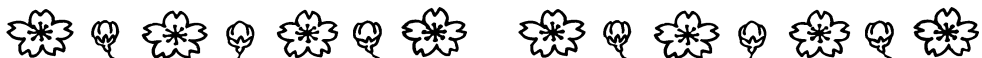
令和6年度

| 日          | 献立   | 赤<br>身体をつくる                         | 黄<br>力や体温となる                             | 緑<br>調子を整える                                 | おやつ           |
|------------|--|-------------------------------------|--|---|---------------|
| 1日<br>(月)  | 野菜うどん<br>軟飯<br>バナナ<br>チーズ                        | 豚肉<br>チーズ<br>調整豆乳<br>(蒸しパン)         | うどん<br>米<br>ホットケーキミックス<br>(蒸しパン)         | 人参<br>キャベツ<br>もやし・コーン<br>バナナ                | 蒸しパン          |
| 2日<br>(火)  | 軟飯<br>白身魚の煮付け<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ブロッコリーと<br>人参のスープ | タラ<br>鶏ミンチ                          | 米<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>(りんごきんとん)         | ブロッコリー<br>人参<br>りんご (りんご<br>きんとん)           | りんご<br>きんとん   |
| 3日<br>(水)  | 三色そぼろ丼<br>玉ねぎと人参のスープ<br>煮りんご                     | 豚ミンチ                                | 米<br>ミルクパン                               | 人参<br>ほうれん草<br>玉ねぎ<br>りんご                   | ミルクパン         |
| 4日<br>(木)  | やわらかチャーハン<br>キャベツのスープ<br>バナナ<br>チーズ              | 豚肉<br>チーズ<br>調整豆乳 (さつまいも<br>のおやき)   | 米<br>さつまいも<br>(さつまいもの<br>おやき)            | 人参・玉ねぎ<br>コーン<br>キャベツ<br>バナナ                | さつまいもの<br>おやき |
| 5日<br>(金)  | チキンライス<br>味噌汁<br>煮りんご                            | 鶏肉<br>豆腐<br>味噌                      | 米<br>ケチャップ                               | 人参・グリーンピース<br>小松菜<br>りんご<br>かぼちゃ (スイートかぼちゃ) | スイート<br>かぼちゃ  |
| 6日<br>(土)  | ひじきの混ぜごはん<br>味噌汁<br>チーズ                          | 味噌<br>チーズ                           | 米<br>ごま<br>赤ちゃんせんべい                      | ひじき<br>人参<br>大根<br>白菜                       | 赤ちゃん<br>せんべい  |
| 8日<br>(月)  | 鶏肉と野菜のあんかけ丼<br>もやしのスープ<br>チーズ                    | 鶏肉<br>豆腐<br>チーズ                     | 米<br>さつまいも<br>(りんごきんとん)                  | 人参<br>キャベツ<br>もやし<br>コーン<br>りんご (りんごきんとん)   | りんご<br>きんとん   |
| 9日<br>(火)  | ツナピラフ<br>さつまいものソテー<br>味噌汁                        | シーチキン<br>豆腐<br>味噌<br>調整豆乳<br>(蒸しパン) | 米<br>さつまいも<br>ホットケーキ<br>ミックス<br>(蒸しパン)   | 人参<br>ブロッコリー<br>コーン<br>わかめ                  | 蒸しパン          |
| 10日<br>(水) | 軟飯<br>鶏肉の照り焼き<br>大根のおかか和え<br>レタスともやしのスープ         | 鶏肉<br>かつおぶし                         | 米<br>ビスケット                               | 大根<br>レタス<br>もやし<br>人参                      | ビスケット         |
| 11日<br>(木) | 和風マーボー丼<br>玉ねぎのスープ<br>煮りんご                       | 豚ミンチ                                | 米<br>ミルクパン                               | 人参<br>ほうれん草<br>玉ねぎ<br>りんご                   | ミルクパン         |
| 12日<br>(金) | 軟飯<br>鶏団子のケチャップ煮<br>きゅうりのごま和え<br>野菜スープ           | 鶏ミンチ<br>調整豆乳<br>(さつまいもの<br>おやき)     | 米<br>ケチャップ<br>ごま<br>さつまいも<br>(さつまいものおやき) | きゅうり<br>人参<br>キャベツ                          | さつまいもの<br>おやき |
| 13日<br>(土) | 焼うどん<br>軟飯<br>味噌汁                                | 豚肉<br>かつおぶし<br>麩<br>味噌              | うどん<br>米<br>赤ちゃんせんべい                     | 人参<br>キャベツ<br>わかめ                           | 赤ちゃん<br>せんべい  |
| 15日<br>(月) | 軟飯<br>肉じゃが<br>ほうれん草とコーンの<br>ソテー<br>バナナ           | 豚肉<br>調整豆乳<br>(パンケーキ)               | 米<br>じゃがいも<br>ホットケーキ<br>ミックス<br>(パンケーキ)  | 人参<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>コーン<br>バナナ            | パンケーキ         |

| 日          | 献立   | 赤<br>身体をつくる                      | 黄<br>力や体温となる                               | 緑<br>調子を整える  | おやつ           |
|------------|--|----------------------------------|--|--|---------------|
| 16日<br>(火) | 味噌煮込みうどん<br>軟飯<br>オレンジ                         | 味噌                               | うどん<br>米                                   | 人参・ほうれん草<br>もやし・コーン<br>オレンジ<br>かぼちゃ (スイートかぼちゃ)     | スイート<br>かぼちゃ  |
| 17日<br>(水) | 五日チャーハン<br>豆腐のスープ<br>煮りんご                      | 豚ミンチ<br>豆腐<br>きなこ<br>(きなこパン)     | 米<br>食パン<br>(きなこパン)                        | 人参<br>玉ねぎ<br>りんご                                   | きなこパン         |
| 18日<br>(木) | 軟飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーの<br>おかか和え<br>春キャベツのスープ | 合いびきミンチ<br>豆腐<br>かつおぶし           | 米<br>ケチャップ<br>ビスケット                        | ブロッコリー<br>キャベツ                                     | ビスケット         |
| 19日<br>(金) | 軟飯<br>鶏肉と野菜のトロ煮<br>ポテトサラダ<br>味噌汁               | 鶏肉<br>味噌                         | 米<br>じゃがいも<br>さつまいも<br>(りんご<br>きんとん)       | 人参・小松菜<br>きゅうり<br>かぼちゃ<br>わかめ<br>りんご (りんごきんとん)     | りんご<br>きんとん   |
| 20日<br>(土) | 鶏肉とコーンのリゾット<br>わかめスープ<br>バナナ                   | 鶏肉<br>粉チーズ<br>調整豆乳               | 米<br>赤ちゃんせんべい                              | コーン<br>玉ねぎ<br>わかめ・人参                               | 赤ちゃん<br>せんべい  |
| 22日<br>(月) | 肉うどん<br>軟飯<br>バナナ<br>チーズ                       | 牛肉<br>チーズ<br>調整豆乳<br>(パンケーキ)     | うどん<br>米<br>ホットケーキミックス<br>(パンケーキ)          | 人参<br>玉ねぎ<br>バナナ                                   | パンケーキ         |
| 23日<br>(火) | 軟飯<br>ささみのケチャップ煮<br>マカロニサラダ<br>豆腐とわかめのスープ      | ささみ<br>豆腐                        | 米<br>ケチャップ<br>マカロニ<br>さつまいも<br>(さつまいものおやき) | ブロッコリー<br>人参・きゅうり<br>コーン<br>わかめ                    | さつまいもの<br>おやき |
| 24日<br>(水) | 牛丼<br>味噌汁<br>煮りんご                              | 牛肉<br>味噌                         | 米<br>ビスケット                                 | 人参<br>玉ねぎ<br>小松菜<br>りんご                            | ビスケット         |
| 25日<br>(木) | ミートうどん<br>軟飯<br>チーズ                            | 合いびきミンチ<br>チーズ<br>調整豆乳<br>(蒸しパン) | うどん<br>米<br>ケチャップ<br>ホットケーキミックス<br>(蒸しパン)  | 人参<br>玉ねぎ<br>グリーンピース                               | 蒸しパン          |
| 26日<br>(金) | わかめごはん<br>鶏肉とさつまいもの<br>つま煮<br>豚汁<br>ゆでブロッコリー   | 鶏肉<br>豚肉<br>豆腐<br>味噌             | 米<br>ごま<br>さつまいも                           | わかめ<br>人参<br>白菜<br>大根<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ (スイートかぼちゃ) | スイート<br>かぼちゃ  |
| 27日<br>(土) | ほうれん草チャーハン<br>味噌汁<br>チーズ                       | 豚肉<br>麩<br>味噌<br>チーズ             | 米<br>赤ちゃんせんべい                              | ほうれん草<br>人参<br>玉ねぎ<br>大根                           | 赤ちゃん<br>せんべい  |
| 30日<br>(火) | ハヤシライス<br>ポテトスープ<br>バナナ<br>チーズ                 | 牛肉<br>チーズ                        | 米<br>ケチャップ<br>じゃがいも<br>ミルクパン               | 人参<br>玉ねぎ<br>コーン<br>バナナ                            | ミルクパン         |

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上担任までご連絡下さい。



# 4月献立予定表(離乳食・前期およそ5ヵ月～6ヵ月)

令和6年度

| 日          | 献立                             | 赤<br>身体をつくる  | 黄<br>力や体温となる | 緑<br>調子を整える  | おやつ  |
|------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|------|
| 1日<br>(月)  | キャベツがゆ<br>麩と人参のトロ煮             | 麩<br>粉ミルク    | 米            | キャベツ<br>人参   | 粉ミルク |
| 2日<br>(火)  | ブロッコリーがゆ<br>白身魚とじゃがいもの<br>煮つぶし | 白身魚<br>粉ミルク  | 米<br>じゃがいも   | ブロッコリー       | 粉ミルク |
| 3日<br>(水)  | 人参がゆ<br>高野豆腐とほうれん草の<br>トロ煮     | 高野豆腐<br>粉ミルク | 米            | 人参<br>ほうれん草  | 粉ミルク |
| 4日<br>(木)  | 白身魚のおかゆ<br>キャベツと人参の煮びたし        | 白身魚<br>粉ミルク  | 米            | キャベツ<br>人参   | 粉ミルク |
| 5日<br>(金)  | かぼちゃがゆ<br>豆腐と小松菜のトロ煮           | 豆腐<br>粉ミルク   | 米            | かぼちゃ<br>小松菜  | 粉ミルク |
| 6日<br>(土)  | しらすがゆ<br>人参と白菜のトロ煮             | しらす<br>粉ミルク  | 米            | 人参<br>白菜     | 粉ミルク |
| 8日<br>(月)  | ほうれん草がゆ<br>豆腐と人参の煮びたし          | 豆腐<br>粉ミルク   | 米            | ほうれん草<br>人参  | 粉ミルク |
| 9日<br>(火)  | さつまいもがゆ<br>麩とブロッコリーのトロ煮        | 麩<br>粉ミルク    | 米<br>さつまいも   | ブロッコリー       | 粉ミルク |
| 10日<br>(水) | トマトがゆ<br>白身魚とほうれん草の<br>煮びたし    | 白身魚<br>粉ミルク  | 米            | トマト<br>ほうれん草 | 粉ミルク |
| 11日<br>(木) | 人参がゆ<br>しらすとじゃがいもの<br>マッシュ     | しらす<br>粉ミルク  | 米<br>じゃがいも   | 人参           | 粉ミルク |
| 12日<br>(金) | キャベツがゆ<br>高野豆腐と人参の煮びたし         | 高野豆腐<br>粉ミルク | 米            | キャベツ<br>人参   | 粉ミルク |
| 13日<br>(土) | しらすがゆ<br>じゃがいもと人参のマッシュ         | しらす<br>粉ミルク  | 米<br>じゃがいも   | 人参           | 粉ミルク |
| 15日<br>(月) | 白身魚のおかゆ<br>かぼちゃと人参の煮つぶし        | 白身魚<br>粉ミルク  | 米            | かぼちゃ<br>人参   | 粉ミルク |

| 日          | 献立                            | 赤<br>身体をつくる  | 黄<br>力や体温となる | 緑<br>調子を整える    | おやつ  |
|------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------|------|
| 16日<br>(火) | ほうれん草がゆ<br>麩と人参の煮びたし          | 麩<br>粉ミルク    | 米            | ほうれん草<br>人参    | 粉ミルク |
| 17日<br>(水) | 人参がゆ<br>豆腐とさつまいもの煮つぶし         | 豆腐<br>粉ミルク   | 米<br>さつまいも   | 人参             | 粉ミルク |
| 18日<br>(木) | ブロッコリーがゆ<br>豆腐とキャベツのトロ煮       | 豆腐<br>粉ミルク   | 米            | ブロッコリー<br>キャベツ | 粉ミルク |
| 19日<br>(金) | トマトがゆ<br>高野豆腐とブロッコリーの<br>煮びたし | 高野豆腐<br>粉ミルク | 米            | トマト<br>ブロッコリー  | 粉ミルク |
| 20日<br>(土) | しらすがゆ<br>かぼちゃと人参の煮つぶし         | しらす<br>粉ミルク  | 米            | かぼちゃ<br>人参     | 粉ミルク |
| 22日<br>(月) | かぼちゃがゆ<br>白身魚とほうれん草の<br>煮びたし  | 白身魚<br>粉ミルク  | 米            | かぼちゃ<br>ほうれん草  | 粉ミルク |
| 23日<br>(火) | さつまいもがゆ<br>豆腐と人参のトロ煮          | 豆腐<br>粉ミルク   | 米<br>さつまいも   | 人参             | 粉ミルク |
| 24日<br>(水) | 白身魚のおかゆ<br>小松菜と人参の煮びたし        | 白身魚<br>粉ミルク  | 米            | 小松菜<br>人参      | 粉ミルク |
| 25日<br>(木) | ほうれん草がゆ<br>しらすとじゃがいもの<br>マッシュ | しらす<br>粉ミルク  | 米<br>じゃがいも   | ほうれん草          | 粉ミルク |
| 26日<br>(金) | ブロッコリーがゆ<br>豆腐と白菜のトロ煮         | 豆腐<br>粉ミルク   | 米            | ブロッコリー<br>白菜   | 粉ミルク |
| 27日<br>(土) | しらすがゆ<br>ほうれん草と人参のトロ煮         | しらす<br>粉ミルク  | 米            | ほうれん草<br>人参    | 粉ミルク |
| 30日<br>(火) | トマトがゆ<br>白身魚とさつまいもの<br>煮つぶし   | 白身魚<br>粉ミルク  | 米<br>さつまいも   | トマト            | 粉ミルク |



### 〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。

