

令和6年4月の予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をどとのえる(みどり)
1	月	春キャベツカレー、 オクラのスープ、フルーツヨーグルト	ミルク バナナケーキ	鶏もも肉、卵、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、オクラ、えのき、 みかん、バナナ
2	火	あわごはん、デリシャス鶏 キャロットサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ジャムサンド	鶏もも肉、豆腐、牛乳	米、あわ、パン	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、 はくさい、パイン、たまねぎ
3	水	スパゲティミートソース ブロッコリーのタマゴサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	合いびき肉、卵、牛乳、しらす	スパゲッティ、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、カリフ ラワー、かぼちゃ、オレンジ、ひじき、のり
4	木	あわごはん、白身魚のムニエル 和風ナムル、みそ汁、フルーツ	ミルク ミニとら焼き	白身魚、牛乳、卵、あずきあん	米、あわ、小麦粉、ごま、HM粉	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、長ネギ、りんご
5	金	パン、おからグラタン コーンスローサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、とけ るチーズ、牛乳、ツナ	コッパン、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、り んご、レーズン、ブロッコリー、オレンジ、のり
6	土	新入・進級オリエンテーション				
8	月	あわごはん、オムレツ野菜あん 鶏サラダ、スープ、フルーツ	ミルク 黒樺	卵、鶏ささみ、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、黒樺	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、にんじん、黄ピーマン、 レタス、赤ピーマン、きゅうり、トマト、もやし、パイン
9	火	あわごはん、肉詰めピーマン ひじきの炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	豚ひき肉、卵、レバー、大豆、 牛乳	米、あわ、パン粉、片栗粉	ピーマン、たまねぎ、ひじき、にんじん、にら、キャベツ、 しめじ、りんご
10	水	あわごはん、コロコロ酢豚風 チーズ春巻き、中華スープ、フルーツ	ミルク 焼き芋	白身魚、チーズ、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、はくさ い、もやし、パイン
11	木	あわごはん、アーサ入りオムレツ 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク 三月御菓子	卵、牛乳、豚肉、さつまいも	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、 じゃがいも、小麦粉	あおさ、グリーンピース、赤ピーマン、切干しいんじん、に んじん、いんげん、長ネギ、りんご
12	金	あわごはん、豆腐チャンプルー オクラときゅうりの梅和え みそ汁、フルーツ	ミルク じゃがいもガレット	豆腐、ツナ、牛乳、とけるチー ズ	米、あわ、じゃがいも	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、オクラ、きゅうり、 えのき、チンゲンサイ、しめじ、オレンジ
13	土	弁当				
15	月	タコライス、豆サラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク トマトケーキ	合いびき肉、とけるチーズ、大 豆、牛乳、卵	米、HM粉	たまねぎ、レタス、トマト、いんげん、ブロッコリー、赤 ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、オレンジ
16	火	パン、魚のピカタ キャベツとアスパラの炒め煮 ミネストローネ、フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、卵、粉チーズ、大豆、 ベーコン、牛乳	パン、小麦粉、米、ごま	キャベツ、アスパラ、にんじん、たまねぎ、トマト、パイ ン、わかめ
17	水	納豆ごはん、魚のきのこあんかけ いんげんのごま和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	納豆、白身魚、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、片栗粉、さつまい も、ごま	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいた け、いんげん、赤ピーマン、だいこん、オレンジ
18	木	グファン(あわごはん)、イナムドゥチ 人参シジミ、ウサチ小(グー) タイムン(果物)	ミルク クジムチ	豚肉、カステラかまぼこ、しらす、 卵、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、いもく ず粉、黒糖	乾しいたけ、たけのこ、だいこん、にんじん、ひじき、に ら、こまつな、きゅうり、パイン
19	金	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、バナナ、ひじき、 にんじん、にら
20	土	冬瓜のそぼろ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、パン	とうがん、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、なす、こ まつな、オレンジ
22	月	もずく丼、なすみそ煮 みそ汁、フルーツ	ミルク きな粉豆腐マフィン	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳、き な粉	米、片栗粉、焼きふ	もずく、こねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、なす、たま ねぎ、ピーマン、にんじん、だいこん、オレンジ
23	火	弁当会		ミルク 手作りラスク	牛乳、きな粉	食パン
24	水	あわごはん、鶏と野菜のゴロゴロシチュー 茹でウインナー ブロッコリーのミモザサラダ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏もも肉、ウインナー、卵、牛 乳	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、グリーンピース、ブ ロッコリー、カリフラワー、りんご
25	木	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 にんじんのツナ和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 蒸しパン	レバー、ツナ、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、HM粉	にんじん、いんげん、はくさい、しめじ、りんご、コーン
26	金	あわごはん、麩チャンプルー かぼちゃのそぼろあん みそ汁、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	卵、ツナ、鶏ひき肉、牛乳、煮 干し	米、あわ、焼きふ、片栗粉	にんじん、にら、もやし、かぼちゃ、グリーンピース、だい こん、こまつな、オレンジ、バナナ
27	土	親子ピクニック				
30	火	あわごはん、豚のしょうがやき ごぼうサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク アメリカンドック	豚肉、豆腐、牛乳、ウインナー	米、あわ、HM粉	ブロッコリー、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、 にんじん、みかん

作成:管理栄養士 幸正 直子

季節の食事 <桜>

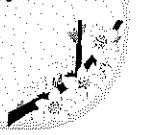
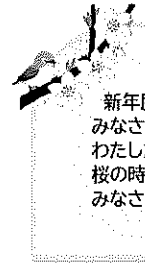
新年度のスタートですね。たくさん食べて一緒に学んでいきましょうね。

みなさんの門出のお祝いに桜はありましたか? 沖縄の桜は1月頃ですが、県外の桜は3~4月に咲いていき、それに合わせて桜を使った商品も出回りますね。

わたしたちの祖先は、桜をながめて楽しむだけでなく、花や葉を塩漬けにしてさくらもちにしたり、さくら湯にしたりと食べても楽しんできました。

桜の時期に旬を迎える魚にも『桜鯛(さくらだい)』や『サクラマス』と名前をつけたり、色合いや縁起のよさから『桜エビ』となっているようです。

みなさんのまわりの「さくら」もさがしてみましよう。



令和6年4月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
1日 (月) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	野菜の卵とじ 野菜のりんご煮	卵,たまねぎ,コーン キャベツ,にんじん,りんご	鶏と野菜のりんご煮 野菜の卵とじ スープ	鶏もも,キャベツ,にんじん,りんご 卵,たまねぎ,コーン オクラ,えのき	
おやつ		バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク	バナナのおやき風	バナナ,小麦粉	
2日 (火) 昼	豆腐 ブロッコリー はくさい	野菜の白和え スープ	豆腐,にんじん,きゅうり キャベツ,はくさい	鶏と野菜煮 野菜の白和え スープ	鶏もも,ブロッコリー 豆腐,にんじん,きゅうり キャベツ,はくさい	
おやつ		卵入りパン粥	食パン,耳なし,ミルク,卵	卵ロール	食パン,耳なし,卵,たまねぎ,マヨネーズ	
3日 (水) 昼	しらす かぼちゃ カリフラワー	うどんのトマト煮 マッシュかぼちゃ	うどん,ブロッコリー,カリフラワー,トマトソース かぼちゃ,たまねぎ	うどんのトマト煮 マッシュかぼちゃ スープ	うどん,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,トマトソース キャベツ,きゅうり,りんご ブロッコリー,カリフラワー	
おやつ		しらす粥	五分かゆ,しらす,にんじん	しらす粥	全かゆ,しらす,ひじき,にんじん	
4日 (木) 昼	卵黄 こまつな だいこん	魚のおろし煮 野菜のおかか煮	白身魚,だいこん こまつな,にんじん,糸かつお	白身魚のソテー 野菜のおかか煮 スープ	もやし,こまつな,にんじん,糸かつお だいこん,長ネギ	
おやつ		ミルクもち	ミルク,片栗粉	ミルクもち	ミルク,片栗粉	
5日 (金) 昼	麺 ほうれんそう キャベツ	野菜の豆乳煮 野菜のりんご煮	ほうれんそう,たまねぎ,小麦粉,豆乳 キャベツ,きゅうり,りんご	野菜の豆乳煮 野菜のりんご煮 スープ	ほうれんそう,たまねぎ,ぶなしめじ,小麦粉,豆乳 キャベツ,きゅうり,りんご ブロッコリー,たまねぎ	
おやつ		ツナ入りおじや	五分かゆ,ツナ,たまねぎ	ツナ入りおじや	全かゆ,ツナ,たまねぎ	

新入・進級オリエンテーション

6日 (土) 昼					
おやつ					
8日 (月) 昼	ヨーグルト トマト きゅうり	鶏と野菜煮 野菜の白和え	鶏ささ身,たまねぎ,ブロッコリー 豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン	鶏と野菜煮 野菜の白和え スープ	鶏ささ身,たまねぎ,ブロッコリー 豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン もやし,レタス
おやつ		トマトヨーグルト	ヨーグルト,トマト	トマトヨーグルト	ヨーグルト,トマト
9日 (火) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	野菜の卵とじ 野菜のおかか煮	キャベツ,にんじん,卵 ピーマン,糸かつお	肉団子煮 野菜のおかか煮 スープ	豚ひき肉,レバー,卵,小麦粉,ひじき,にら ピーマン,糸かつお キャベツ,にんじん
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン	マンナ	マンナ
10日 (水) 昼	白身魚 さつまいも はくさい	魚と野菜煮 野菜ののり煮	白身魚,たまねぎ,はくさい ピーマン,にんじん,のり	魚の野菜あん 野菜ののり煮 スープ	白身魚,たまねぎ,セロリ ピーマン,にんじん,のり はくさい,もやし
おやつ		やさいも	さつまいも	やさいも	さつまいも
11日 (木) 昼	卵黄 にんじん じゃがいも	卵豆腐 スープ	卵,あおさ,牛乳,だし汁,片栗粉 さやいんげん,赤ピーマン	卵豆腐 肉と野菜煮 スープ	卵,あおさ,牛乳,だし汁,片栗粉 豚肉,にんじん,長ネギ さやいんげん,赤ピーマン
おやつ		豆入りじゃがおやき	じゃがいも,グリーンピース,片栗粉	豆入りじゃがおやき	じゃがいも,グリーンピース,片栗粉
12日 (金) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	野菜の白和え 野菜のおかか煮	豆腐,にんじん,黄ピーマン,ツナ,片栗粉 オクラ,きゅうり,糸かつお	豆腐チャンプルー風 野菜の梅煮 スープ	豆腐,にんじん,もやし,黄ピーマン,にら,ツナ,片栗粉 オクラ,きゅうり,えのき,梅びしお チンゲンサイ,ぶなしめじ
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉

弁当

13日 (土) 昼					
おやつ					
15日 (月) 昼	卵黄 トマト レタス	タコライス風 スープ	五分かゆ,鶏ひき肉,たまねぎ,レタス,トマト キャベツ,ブロッコリー	タコライス風 豆と野菜煮 スープ	全かゆ,鶏ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト 大豆,さやいんげん,赤ピーマン キャベツ,ブロッコリー
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉
16日 (火) 昼	白身魚 にんじん キャベツ	魚と野菜煮 大豆のトマト煮	白身魚,キャベツ,たまねぎ 大豆,アスパラ,トマト缶	魚ののり焼き 大豆のトマト煮 スープ	白身魚,小麦粉,あおのり 大豆,アスパラ,トマト缶 キャベツ,たまねぎ
おやつ		わかめ粥	五分かゆ,わかめにんじん	わかめ粥	全かゆ,わかめにんじん,すりごま
17日 (水) 昼	白身魚 さつまいも だいこん	魚と野菜煮 野菜のおかか煮	白身魚,たまねぎ,にんじん,だいこん さやいんげん,赤ピーマン,糸かつお	魚と野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	白身魚,たまねぎ,にんじん,だいこん さやいんげん,赤ピーマン,糸かつお えのき,しいたけ
おやつ		おいもさん	さつまいも	おいもさん	さつまいも
18日 (木) 昼	しらす こまつな だいこん	しらす入り卵とじ 野菜のおかか煮	しらす,卵,にんじん こまつな,きゅうり,糸かつお	しらす入り卵とじ 野菜のおかか煮 スープ	しらす,卵,にんじん,ひじき,にら こまつな,きゅうり,糸かつお 豚肉,だいこん
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン	マンナ	マンナ
19日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,にんじん,こまつな 豆腐,赤ピーマン,コーン	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,にんじん,こまつな 豆腐,赤ピーマン,コーン
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ひじき,にら
20日 (土) 昼	しらす こまつな とうがん	とうがん粥 スープ	五分かゆ,とうがん,たまねぎ,赤ピーマン なす,こまつな	そぼろ丼風 スープ	全かゆ,とうがん,豚ひき肉,たまねぎ,赤ピーマン なす,こまつな
おやつ		しらす入りパン粥	食パン,耳なし,しらす	しらすロールパン	食パン,耳なし,しらす,マヨネーズ
22日 (月) 昼	きな粉 たまねぎ なす	もずく丼風 なすのおかか煮	五分かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン なす,たまねぎ,糸かつお	もずく丼風 なすのみそ煮風	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン なす,たまねぎ,みそ
おやつ		豆腐のきな粉あえ	豆腐,きな粉	豆腐のきな粉あえ	豆腐,きな粉

弁当会

23日 (火) 昼					
おやつ					
24日 (水) 昼	卵黄 ブロッコリー カリフラワー	野菜の卵とじ 野菜のミルク煮	ブロッコリー,カリフラワー,卵 にんじん,はくさい,小麦粉,牛乳	トースト 鶏と野菜のミルク煮 マッシュポテト 野菜の卵とじ	食パン 鶏もも,にんじん,はくさい,小麦粉,牛乳 じゃがいも,コーン,グリーンピース ブロッコリー,カリフラワー,卵
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン	マンナ	マンナ
25日 (木) 昼	じゃがいも にんじん はくさい	ツナと野菜煮 野菜ののり煮	ツナ,はくさい にんじん,さやいんげん,あおのり	ツナバーグ 野菜ののり煮 スープ	ツナ,片栗粉 にんじん,さやいんげん,あおのり はくさい,ぶなしめじ
おやつ		じゃがおやき風	じゃがいも,コーン,片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも,コーン,片栗粉
26日 (金) 昼	卵黄 かぼちゃ だいこん	ツナと野菜煮 かぼちゃのそぼろ煮	ツナ,にんじん,だいこん,こまつな かぼちゃ,鶏ひき肉,グリーンピース	ツナと野菜煮 かぼちゃのそぼろ煮 スープ	ツナ,にんじん,にら,もやし かぼちゃ,鶏ひき肉,グリーンピース だいこん,こまつな
おやつ		お麩焼き	焼き,卵	お麩焼き	焼き,卵

親子ピクニック

27日 (土) 昼					
おやつ					
30日 (火) 昼	豆腐 ブロッコリー きゅうり	野菜の白和え スープ	豆腐,赤ピーマン,きゅうり キャベツ,にんじん	肉と野菜煮 野菜の白和え スープ	豚肉,ブロッコリー 豆腐,赤ピーマン,きゅうり キャベツ,にんじん
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン	マンナ	マンナ

☆主食(おかゆ),フルーツ,ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子