



令和3年度

4月予定献立表



社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ご飯 いらっしやいませシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ミルク 紅白パン	バターロール ジャが芋 小麦粉 カルカン ケチャップ バター	鶏肉 ウインナー 生クリーム ミルク	ブロッコリー 南瓜 アスパラ マッシュルーム コーン オレンジ	フルーツ
2	金	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク ミックスサンド	米 あわ イナムドチ用みそ パン 砂糖 塩 マヨネーズ	豚肉 カシイテラかまぼこ 豚骨 かつお 卵 チーズ ミルク	小松菜 人参 きゅうり にはら ひじき しいたけ たけのこ こんにゃく りんご	フルーツ
3	土	チャーハン 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 かたくり粉 ごま油	卵 鶏肉 鶏ガラ ミルク	ピーマン 玉葱 人参 にんにく 舞茸 ネギ オレンジ	フルーツ
5	月	鶏カレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク いちご大福	米 塩 醤油 かたくり粉 ごま油 パン	鶏肉 あずきあん 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 にんにく さくらんぼ わかめ りんご 桃 みかん いちご	フルーツ
6	火	あわご飯 グルコンフライタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 さつまいも みそ オリーブ油 マヨネーズ	グルコン 豆腐 卵 煮干し ミルク	春キャベツ 春玉葱 人参 ピーマン チンゲン アスパラ りんご	フルーツ
7	水	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	米 あわ 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース 菜種油	白す干し 豚肉 チキアギ 豆腐 うす揚げ 煮干し ミルク	南瓜 もやし ネギ アガー 昆布 こんにゃく りんご	フルーツ
8	木	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ 春雨 酢 砂糖 H.M はちみつ ミロ ごま油	卵 焼き豚 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 長ネギ ブロッコリー 人参 えのき草 パプリカ きゅうり パイン	フルーツ
9	金	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク おにぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 米 トマトソース 醤油 オリーブ油	合挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 鮭 卵 ミルク	ブロッコリー ピーマン 玉葱 人参 冬瓜 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ
10	土	お弁当					フルーツ
12	月	ハヤシライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース ジャが芋 小麦粉 ケチャップ 砂糖 マヨネーズ	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 チンゲン パプリカ しめじ ねぎ きゅうり コーン バナナ りんご	フルーツ
13	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン ジャが芋 小麦粉 米 みそ ごま 酢 砂糖 バター	ツナ チーズ 焼き豚 豚肉 納豆 鶏ガラ ミルク	小松菜 コーン 人参 きゅうり ネギ ごぼう 焼きのり トマト オレンジ	フルーツ
14	水	三月御重 アーサ汁 フルーツ	ミルク 三月御菓子	米 塩 醤油 ごま 砂糖 小麦粉 オレンジジュース 菜種油	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ ミルク	人参 小松菜 アガー アオサ 焼きのり りんご	フルーツ
15	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 あわ 塩 醤油 芋くず 黒糖 菜種油	豚三枚肉 おから ツナ 豆腐 きな粉 ミルク	もやし ネギ 人参 小松菜 わかめ しいたけ オレンジ	フルーツ
16	金	もずく丼 からし菜の白和え 貝汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	米 三温糖 醤油 食パン アーモンド 菜種油	あさり 豆腐 豚肉 卵 生クリーム ミルク	からし菜 ピーマン パプリカ えのき草 人参 ネギ パイン	フルーツ
17	土	冬瓜のそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 醤油 みそ 菜種油 パン	豚肉 豆腐 卵 煮干し ミルク	冬瓜 玉葱 人参 グリンピース わかめ ネギ オレンジ	フルーツ
19	月	あわご飯 デリシヤス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 醤油 マーメレード さつまいも みそ ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 煮干し ミルク	春キャベツ 新玉葱 ピーマン 小松菜 アスパラ りんご	フルーツ
20	火	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 H.M かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく 生姜 りんご オレンジ	フルーツ
21	水	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ 小麦粉 コーンスターチ さつまいも みそ 塩 オリーブ油	白身魚 豆腐 煮干し きな粉 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ ネギ オレンジ りんご	フルーツ
22	木	あわご飯 おからコロケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 小麦粉 パン粉 食パン いちごジャム 菜種油	おから レバー 合挽肉 卵 油揚げ 煮干し ミルク	ハンダマ チンゲン もやし ひじき 人参 ニラ オレンジ	フルーツ
23	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュースーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚肉 豚骨 かつお ミルク	小松菜 人参 きゅうり ネギ ひじき えのき草 にはら りんご	フルーツ
24	土	キャベツと魚のカレー丼 清し汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 はちみつ カレー粉 かたくり粉 菜種油 パン	白身魚 卵 煮干し ミルク	春キャベツ 春玉葱 人参 わかめ りんご 桃 みかん いちご	フルーツ
26	月	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 みそ H.M マヨネーズ	豚肉 豆腐 ウインナー 卵 煮干し チーズ ミルク	南瓜 玉葱 G.P きゅうり 白菜 ネギ 山海ぶし オレンジ	フルーツ
27	火	お弁当会					フルーツ
28	水	ライス ハワイアンハンバーグ 人参グラッセ グリーンサラダ グリンピーススープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 パン粉 三温糖 塩 パースデーケーキ バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	人参 レタス きゅうり トマト グリンピース 長ネギ スイカ	フルーツ
30	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンキンスープ フルーツ	ミルク コーンフレークインミルク フルーツ	米 小麦粉 マカロニ 塩 コーンフレーク マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス パセリ バナナ オレンジ	フルーツ

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」をかじられるようになります。

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気を付けて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



令和3年度 4 月 離乳食 予定献立表 (

社会福祉法人沖繩エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
1	木	鶏と野菜たっぷりのクリームスープ 煮南瓜 ブロッコリーのソテー	みじん鶏と野菜のクリームスープ 南瓜の軟らか煮 ブロッコリーのみじん煮	鶏のすりつぶしマッシュポテトスープ ブロッコリーのすりつぶし 南瓜のマッシュ	コーンのミルク煮 フルーツ コーン入り軟らかヒラヤーチー フルーツ
2	金	たけのこ人参入り豚汁 ニラの卵とじ みじんわかめとネギと卵のスープ	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	豚肉のすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮 たけのこのおろし煮	パンのチーズ煮 プチチーズトースト
3	土	きざみりゾット 人参とネギのスープ	みじんりゾット 人参とネギのスープ	どろどろりゾット 人参ペーストスープ	卵黄と野菜の雑炊 卵と野菜のおじや
5	月	鶏肉じゃが風味 きざみフルーツサラダ みじんわかめとネギと卵のスープ	鶏肉とみじん野菜のぼってり煮 みじんフルーツサラダ ネギと卵黄のスープ	鶏肉と玉葱のすりつぶし煮 ヨーグルト グリーンピースとポテトのどろどろ煮 ネギのスープ	みじんバナナヨーグルト きざみバナナヨーグルト
6	火	白身魚のフィンガーフライ ポイル人参 キャベツとピーマンのソテー 清し汁	白身魚のほぐし炒め ポイル人参みじん煮 キャベツとピーマンみじん煮 豆腐とチンゲン清し汁	白身魚のくず煮 キャベツのどろどろ煮 ピーマンペースト 人参のマッシュ 清し汁	きざみ芋 軟らか焼き芋
7	水	豆腐の両面焼き 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	豆腐のチョット両面焼き 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	ジャコのすり流し もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト ネギの清し汁	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ
8	木	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	実なし よれよれ茶碗蒸しのブロッコリーあんかけ 小松菜とおろし人参の煮物 コーンスープ	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン
9	金	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ	みじんスパゲティのミートソースとろとろ煮 ポイルブロッコリー 冬瓜と卵黄のスープ	スパゲティのつぶし煮のトマトミートペーストかけ ブロッコリーのマッシュ 冬瓜のスープ	みじんニラ入り鮭粥 ニラ入り鮭粥
10	土	お弁当			パンのミルク煮 調理パン
12	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ スープ	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ スープ	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト スープ	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
13	火	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り) みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
14	水	アーサー入り卵焼き 小松菜の白和え きざみ鶏入り清し汁 人参グラッセ	ミルク入り卵黄とじ 小松菜の煮浸し みじん鶏入り清し汁 人参の軟らかグラッセ	豆腐どろどろ煮 小松菜のうらごし 人参どろどろ煮 玉葱の清し汁	ポイル豆腐のトマトソースかけ バター砂糖控えめ三月菓子
15	木	うす口軟らかきざみラフテー 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 豆腐とネギの清し汁	うす口軟らかみじんラフテー 人参ともやしのみじん煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁	うす口すりつぶしラフテー 人参ともやしのどろどろ煮 小松菜のうらごし ネギの清し汁	黒糖減よれよれクジムチ 黒糖減しっとりクジムチ
16	金	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) からし菜の白和え 卵入り清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) からし菜の煮浸し 卵黄入り清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 からし菜のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク
17	土	冬瓜と野菜のそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	冬瓜と野菜のみじんそぼろ煮 豆腐とネギの清し汁	冬瓜と野菜のすりつぶし煮 豆腐の清し汁	チーズとパンの軟らか煮 プチチーズサンド
19	月	鶏オレンジ煮 キャベツとピーマンのソテー 茹人参スティック 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のぼってりオレンジ煮 キャベツとピーマンみじん煮 茹人参軟らかスティック 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のすりつぶしオレンジ煮 ピーマンペースト キャベツのどろどろ煮 小松菜の清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋
20	火	鶏レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・トマトの茹添え 人参スープ	鶏レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ	鶏レバーペースト トマトのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	絹ごしのオレンジソースかけ ふっくら豆腐スコーンオレンジソース
21	水	煮魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	ほぐし魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	すりつぶし魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 人参のマッシュ もやしとパプリカのどろどろ煮	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子
22	木	じゃが芋のスティックコロッケ 麩とネギの清し汁 チラガーとこんにやく抜きひじきの軟らか煮	じゃが芋とパプリカ、もやしのぼってり煮 人参とレバーの軟らか煮 麩とネギの清し汁	レバーと人参のすりつぶし煮 じゃが芋ペースト パプリカともやしのどろどろ煮 おろし麩とネギの清し汁	パンのミルク煮 プチジャムサンド(ジャムは少々)
23	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ぼってり雑炊 茹きゅうりのみじん切り おじや 茹きゅうりのきざみ
24	土	魚とキャベツと玉葱と人参の雑炊 卵の清し汁	ほぐし魚とキャベツと玉葱と人参のぼってり粥 卵黄の清し汁	魚のとろとろ煮と玉葱と人参のすりつぶし煮粥 キャベツの清し汁	人参とチーズ入り蒸しパン 人参とチーズ入り蒸しパン
26	月	南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろどろ煮 ネギのみそ汁	ホットケーキのミルクかけ プチ ホットケーキ
27	火	お弁当			マッシュポテト バター少なめベイクドポテト
28	水	煮込みハンバーグ 人参グラッセ きざみトマト グリンピーススープ きゅうりの茹	ひき肉と野菜のくず煮 人参の軟らかグラッセ みじんトマト グリンピーススープ みじんきゅうり	湯通しひき肉のすりつぶし煮 うらごしトマト 人参どろどろ煮 きゅうりのペースト グリンピーススープ	スポンジケーキのミルクかけ スポンジケーキのミルクのせ
30	金	魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ	ほぐし魚のバター炒め みじんきゅうり マカロニと人参の卵黄サラダ パンブキンスープ	魚のとろとろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンブキンスープ	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

離乳食を始めよう

栄養源となる母乳(または育児用ミルク)も、5~6ヶ月頃になると物足りなくなってきました。以下のようなようすが見られたら、離乳食を始めましょう。

授乳が約4時間おきになる

首がすわり、支えたと座る。

大人が食べていると、食べ

たそうなきさをする

1回に飲む量が150~

200ccになる

ご入園 おめでとうございます。

スプーン・フォークの選び方

●離乳食の介助用には・・・

少し柄が長めで、すくうところが

平らなものが良いでしょう。

離乳食を与えるときは

赤ちゃんのようすを見ながら、離乳食は1さじずつ与え、食事後の母乳やミルクは飲みたいだけの量を与えます。離乳食の進行に応じて、食品の種類を増やしていき、生活リズムも整えるようにしましょう。また、食事を与えながら「おいしいね」「いっぱい食べたね」などのことばかけをしたり、大人がいつよに食事をするようすを見せて、食べる楽しさの体験をふやしていくようにします。