



# 令和4年4月の予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼食	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(きいろ)	力や熱となる(みどり)	
1	金	ごはん、シチュー、茹でウインナー、ブロッコリーのサラダ フルーツ	紅白カルカン ミルク	鶏むね、牛乳、生クリーム、ウインナー	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、アスパラ、ブロッコリー、オクラ、きゅうり、りんご	
2	土	チャーハン、中華スープ フルーツ	調理パン ミルク	鶏むね、卵	米、片栗粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、まいたけ、長ネギ、オレンジ	
4	月	カレー わかめスープ フルーツヨーグルト	三月御菓子 (ドーナツ棒) ミルク	鶏肉もも 皮なし、ヨーグルト、卵	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんご、バナナ、キウイ、みかん缶、もも缶、カットわかめ、長ネギ	
5	火	あわごはん、白身魚のタルタルソース、野菜の炒め煮、みそ汁 フルーツ	焼き芋 ミルク	白身魚、卵、沖縄豆腐	米、あわ、小麦粉、パン粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、アスパラ、チンゲンサイ、オレンジ	
6	水	スパゲティミートソース ミモザサラダ、冬瓜スープ フルーツ	ジャクおにぎり ミルク	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、卵	スパゲッティ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ブロッコリー、とうがん、にら、りんご	
7	木	あわごはん、オムレツ野菜あん 春雨サラダ、コーンスープ フルーツ	オレンジゼリー ビスケット ミルク	卵、焼き豚	米、あわ、片栗粉、はるさめ、三温糖	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのき、黄ピーマン、こまつな、きゅうり、クリームコーン缶、パイン缶	
8	金	あわごはん、いなむどうち 人参しりしり、ウサチ小(グワー) フルーツ	マフィン ミルク	豚肉、カステラかまぼこ、卵	米、あわ、こんにゃく、三温糖	乾しいたけ、たけのこ、だいこん、にんじん、ほしひじき、にら、こまつな、きゅうり、レモン汁、りんご	
9	土	<b>お弁当</b>					
4/10 冬瓜	11	ハヤシライス、ポテトサラダ ちんげんさいのスープ フルーツ	バナナケーキ ミルク	牛肉、卵	米、じゃがいも	トマト、たまねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、チンゲンサイ、黄ピーマン、りんご	
	12	あわごはん、レバーの竜田揚げ キャロットサラダ、もずくスープ フルーツ	豆腐のスコーン ミルク	レバー	米、あわ、三温糖、片栗粉、じゃがいも、いりごま	たまねぎ、こねぎ、パイン缶	
	13	チャーシュー麺 チンゲン菜の中華炒め煮 フルーツ	ジャクおにぎり ミルク	焼き豚、なると、卵	中華めん、三温糖	長ネギ、チンゲンサイ、えのき、にんじん、りんご	
	14	パン、魚と野菜のホワイトシチュー 小松菜のサラダ フルーツ	みそおにぎり ミルク	白身魚、牛乳	ロールパン、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、りんご、オレンジ	
	15	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ、みそ汁 フルーツ	ミックスサンド ミルク	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、沖縄豆腐	米、あわ、こんにゃく、三温糖	こんぶ、かぼちゃ、もやし、長ネギ、りんご	
4/17 もずく	16	もずく丼、すまし汁 フルーツ	調理パン ミルク	卵、豚ひき肉、沖縄豆腐	米、三温糖、片栗粉	もずく、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、こまつな、りんご	
	18	あわごはん、デリシャス鶏 キャベツ炒め、みそ汁 フルーツ	大学芋 ミルク	鶏もも、沖縄豆腐	米、あわ、三温糖	マーメイド、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、アスパラ、こまつな、りんご	
	19	沖縄そば、小松菜の白和え フルーツ	ジュシーおにぎり ミルク	豚(三枚肉)、沖縄かまぼこ、絹ごし豆腐	沖縄そば、グラニュー糖	こねぎ、こまつな、にんじん、えのき、りんご	
	20	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ、かぼちゃのスープ フルーツ	シュガーラスク ミルク	白身魚、卵、牛乳、生クリーム	米、あわ、小麦粉、マカロニ・スパゲッティ	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ	
琉球 料理	21	グファン(ごはん)、ラフテー ウカライチー、アーサ汁 ナイムン(果物)	クジムチ ミルク	豚(三枚肉)、おから生、ツナ油漬缶、木綿豆腐	米、あわ、グラニュー糖	こまつな、にんじん、もやし、生しいたけ、長ネギ、あおさ、パイン缶	
	22	あわごはん、アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け、豆乳のスープ フルーツ	コーンフレーク フルーツ	卵、牛乳、さつま揚げ、豚肉、豆乳	米、あわ、三温糖、片栗粉、こんにゃく	あおさ、グリーンピース、にんじん、切干しいたけ、だいこん、こんぶ、いんげん、もやし、こねぎ、オレンジ	
	23	親子丼、みそ汁 フルーツ	調理パン ミルク	鶏もも、卵	米、三温糖	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、乾しいたけ、ほしのり、えのき、こまつな、りんご	
4/24 さとうき	25	あわごはん、かぼちゃのそぼろ煮 山海和え、みそ汁 フルーツ	アメリカンドック ミルク	鶏ひき肉、沖縄豆腐	米、あわ、三温糖、片栗粉	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、きゅうり、はくさい、梅びしお、こねぎ、オレンジ	
	26	<b>たのしいうれしいお弁当</b>					
	27	パン、ポテトグラタン ごぼうサラダ、野菜スープ フルーツ	ケーキ ミルク	ツナ油漬缶、牛乳、とけるチーズ、焼き豚	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、いりごま	スイートコーン、ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、オレンジ	
	28	あわごはん、魚のオレンジソース 豆腐チャンプルー、みそ汁 フルーツ	さつまいものきな粉 団子 ミルク	白身魚、沖縄豆腐	米、あわ、小麦粉、コーンスターチ	マーメイド、にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、だいこん、エリンギ、りんご	
	30	<b>親子ピクニック</b>					

作成:管理栄養士 幸正 直子

ご入園 ご進級 おめでとうございます

「いただきます」という言葉には、「感謝する」という意味が含まれています。  
 食材になった命への感謝。農家さんへの感謝。運んでくれた人への感謝。そして、調理してくれた人への感謝。  
 関わってくれた全ての人へ、今日も感謝の気持ちを込めて元気にあいさつしましょう！



# 令和4年4月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5~6か月) 主な食材	中期(7~8か月) 献立	後期(9~11か月) 献立
1日(金) 午前	しらす かぼちゃ ブロッコリー	鶏と野菜煮 ブロッコリー煮	クリームシチュー かぼちゃ煮 茹でブロッコリー
2日(土) 午前	白身魚 にんじん じゃがいも	鶏と野菜煮 にんじんマッシュ	鶏と野菜煮 卵スープ
3日(日) 午前	じゃがいも たまねぎ ヨーグルト	パン粥 ツナじゃが煮 フルーツヨーグルト	オープンサンド 鶏じゃが煮 フルーツヨーグルト スープ
4日(月) 午前	豆腐 だいこん にんじん	魚と野菜のスープ 野菜のクタクタ煮	レバーとチーズのおやき しらす、絹ごし豆腐、だいこん、アスパラ
5日(火) 午前	そうめん 白身魚 ブロッコリー 冬瓜	大豆のトマト煮 そうめん、トマト、ブロッコリー、トマト	スパゲティ ブロッコリー、ミモザ 冬瓜スープ
6日(水) 午前	黄身 コーン ブロッコリー	野菜の卵とじ 野菜のクタクタ煮 コーン煮 しらすのポテト煮	小松菜オムレツ スティック野菜 コーンスープ しらすのおやき
7日(木) 午前	お麩 にんじん だいこん	にんじんの卵とじ お麩と野菜のクタクタ煮	豚汁風 ひじきの卵とじ スティック野菜
8日(金) 午前	白身魚 トマト きゅうり	トマトのおかか煮 コーンマッシュ	しゃもじ 豚肉のトマト煮 スティック野菜
9日(土) 午前	レバー じゃがいも きゅうり	レバーじゃが煮 野菜のクタクタ煮	レバー入りポテサラ スティック野菜 もずくスープ
10日(日) 午前	うどん 卵黄 にんじん オクラ	卵うどん 野菜のクタクタ煮	肉うどん 野菜の卵とじ
11日(月) 午前	白身魚 ブロッコリー じゃがいも	白身魚と野菜煮 マッシュポテト	魚と野菜ミルク煮 スティック野菜 マッシュポテト
12日(火) 午前	しらす かぼちゃ おくら	しらすのマッシュ オクラとお麩煮	豆腐ステーキネギタレ 豚肉かぼちゃ煮 野菜のスープ
13日(水) 午前	豆腐 こまつな じゃがいも	豆腐と野菜煮 野菜のクタクタ煮	ロールサンド もずく粥 野菜の白和え スティック野菜
14日(木) 午前	豆腐 キャベツ にんじん	パン粥 鶏のオレンジ煮 野菜のクタクタ煮	オープンサンド 鶏のオレンジ煮 スティック野菜 野菜のスープ
15日(金) 午前	白身魚 こまつな たまねぎ	さつまいも煮 たくたうどん 野菜の白和え	さつまいものりんご煮 肉うどん 野菜の白和え
16日(土) 午前	しらす きゅうり かぼちゃ	野菜粥 しらすのトマトスープ きゅうりのおろし煮	ポロポロコーシー風 青魚のトマトスープ スティック野菜
17日(日) 午前	お麩 トマト だいこん	マカロニと野菜煮 絹ごし豆腐、トマト 野菜のクタクタ煮	マカロニのミルク煮 肉団子のトマト煮 野菜の白和え 野菜のふくそう
18日(月) 午前	豆腐 大根 にんじん	よれよれクジム子(黒糖減)	しつとりクジム子(黒糖減)
19日(火) 午前	豆腐 大根 にんじん	卵豆腐 ツナと大根煮	アーサリ入り卵豆腐 スティック野菜 ツナのスープ
20日(水) 午前	黄身 じゃがいも 小松菜	バナナブレック 鶏粥 野菜マッシュ	バナナホール 3食併風 野菜のみそ風味煮
21日(木) 午前	白身魚 白菜 かぼちゃ	パン粥 豆腐と野菜煮 かぼちゃマッシュ	オープンサンド かぼちゃのそぼろ煮 白菜のおかか煮 野菜のスープ
22日(金) 午前	豆腐 大根 黄ピーマン	豆腐のおやき	豆腐のおやき
23日(土) 午前	白身魚 たまねぎ	ツナのおかか ツナポテト 野菜のクタクタ煮	ツナと野菜のおじゃ風 ツナコロケ マヨサラダ
24日(日) 午前	豆腐 大根 黄ピーマン	豆腐とカラフル野菜煮 野菜のクタクタ煮	野菜のスープ 鶏と野菜のおじゃ風 豆腐ステーキの野菜あん スティック野菜
25日(月) 午前	さつまいも	さつまいもの甘煮	さつまいものきな粉団子
26日(火) 午前	<b>たのしいらしいお弁当会</b>		
27日(水) 午前	白身魚 小松菜 たまねぎ	ツナのおかか ツナポテト 野菜のクタクタ煮	ツナと野菜のおじゃ風 ツナコロケ マヨサラダ
28日(木) 午前	豆腐 大根 黄ピーマン	豆腐とカラフル野菜煮 野菜のクタクタ煮	野菜のスープ 鶏と野菜のおじゃ風 豆腐ステーキの野菜あん スティック野菜
29日(金) 午前	さつまいも	さつまいもの甘煮	さつまいものきな粉団子
30日(土) 午前	<b>親子ピクニック</b>		

☆主食(お粥)、フルーツ、ミルクは紙面上、省いています