# ★ 4月 献 立 表(本園離乳食完了期) ★

| | 1 月 | 2 火 | 3 水 | 4 木 | 5 金 | 6 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■ごはん<br>米<br>■鯖の照り焼き<br>さば<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>■ほうれん草のおかか和え<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>かつおぶし<br>■みそしる<br>とうふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉のトマト煮<br>ぶたにく<br>メークイン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト缶<br>ブイヨン<br>さとう<br>しお<br>キャノーラ油<br>■オクラのツナ和え<br>おくら<br>にんじん<br>ツナ水煮<br>濃口しょうゆ<br>■スープ<br>きゃべつ<br>コーン<br>ブイヨン<br>しお | ■ごはん<br>米<br>■鶏の塩こうじ焼き<br>とりにく<br>塩こうじ<br>■高野豆腐の煮物<br>高野とうふ<br>にんじん<br>きぬさやし<br>削りぶし<br>さとう<br>しお<br>淡口しょうゆ<br>■みそしる<br>だいこん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■わかめうどん<br>うどん<br>とりにく<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■インゲンの和え物<br>さやいんげん<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう | ■ドライカレー<br>米<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>トマト缶<br>ケチャップ<br>キャノーラ油<br>しお<br>カレー粉<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>パセリ缶<br>■スパゲティサラダ<br>スパゲティ<br>にんじん<br>きゅうり<br>マヨネーズ<br>しお<br>■コンソメスープ<br>ブロッコリー<br>コーン<br>ブイヨン<br>しお | ■豚肉の生姜焼き丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>しょうが<br>キャノーラ油<br>■小松菜の和え物<br>こまつな<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし |
| 朝おやつ | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 昼おやつ | ■お麩のラスク<br>ふ<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■クラッカージャムサンド<br>クラッカー<br>いちごジャム<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココアクッキー<br>こめ粉<br>ココア<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■菜めしおにぎり<br>米<br>菜めし<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 |

| | 8 月 | 9 火 | 10 水 | 11 木 | 12 金 | 13 土 | 15 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の甘辛炒め<br>ぶたにく<br>ぶたにく<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>■オクラの胡麻和え<br>おくら<br>にんじん<br>白ごまう<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>はくさい<br>ふ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■たけのこごはん<br>米<br>たけのこ水煮<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>淡口しょうゆ<br>削りぶし<br>■たらの煮付け<br>たら<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■春雨サラダ<br>はるさめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏のねぎみそ焼き<br>とりにく<br>青ねぎ<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>■インゲンのおかか和え<br>さやいんげん<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■すまし汁<br>とうふ<br>カットわかめ<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>みりん風<br>だし昆布<br>削りぶし | ■きつねうどん<br>うどん<br>あぶらあげ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■野菜炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>緑豆もやし<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>鶏がらスープ<br>しお<br>濃口しょうゆ | ■チキンカレー<br>米<br>とりにく<br>メークイン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■コーンサラダ<br>コーン<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ | ■中華丼<br>米<br>ぶたにく<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br>かまぼこ<br>キャノーラ油<br>濃口しょうゆ<br>鶏がらスープ<br>かたくり粉<br>■ブロッコリーの中華和え<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■中華スープ<br>たまねぎ<br>カットわかめ<br>鶏がらスープ<br>淡口しょうゆ | ■ごはん<br>米<br>■鮭の西京焼き<br>秋鮭<br>しお<br>甘みそ<br>さとう<br>■がんも煮<br>がんもどき<br>にんじん<br>きぬさや<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■すまし汁<br>すこえのき<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>みりん風<br>だし昆布<br>削りぶし |
| 朝おやつ | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 昼おやつ | ■高野豆腐のココアトースト<br>高野とうふ<br>さとう<br>ココア<br>とうにゅう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ポップコーン<br>ポップコーンの素<br>キャノーラ油<br>しお<br>■牛乳<br>牛乳 | ■抹茶クッキー<br>こめ粉<br>抹茶缶<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ゆかりおにぎり<br>米<br>ゆかり<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ(もも缶)<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■赤飯おにぎり<br>米<br>モチ米<br>小豆<br>黒ごま<br>しお<br>■塩おにぎり<br>米<br>しお<br>■お茶<br>ほうじ茶 |

| | 16 火 | 17 水 | 18 木 | 19 金 | 20 土 | 22 月 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の生姜炒め<br>ぶたにく<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>緑豆もやし<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>しょうが<br>キャノーラ油<br>■ほうれん草の和えもの<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>きゃべつ<br>ふ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏のマーマレード焼き<br>とりにく<br>マーマレード<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■大豆とツナのサラダ<br>だいず水煮<br>きゅうり<br>ツナ水煮<br>にんじん<br>マヨネーズ<br>■みそしる<br>たまねぎ<br>カットわかめ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ナポリタン<br>スパゲティ<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>トマト缶<br>ケチャップ<br>さとう<br>ブイヨン<br>しお<br>キャノーラ油<br>■ミニポトフ<br>だいこん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ウインナー<br>ブイヨン<br>しお | ■ポークカレー<br>米<br>ぶたにく<br>メークイン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ | ■鶏のすき焼き風丼<br>米<br>とりにく<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>■オクラの和え物<br>おくら<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の味噌炒め<br>ぶたにく<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>みそ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>キャノーラ油<br>■切干大根の煮物<br>切干だいこん<br>にんじん<br>きぬさや<br>淡口しょうゆ<br>さとう<br>削りぶし<br>■すまし汁<br>おくら<br>ふ<br>みりん風<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>だし昆布<br>削りぶし |
| 朝おやつ | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 昼おやつ | ■ブルーベリージャムサンド<br>クラッカー<br>ブルーベリージャム<br>■牛乳<br>牛乳 | ■セサミクッキー<br>こめ粉<br>ベーキングパウダー<br>黒ごま<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フライドポテト<br>新ジャガイモ<br>キャノーラ油<br>しお<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ(ももとパイン缶)<br>もも缶<br>パイン缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ポンマシュマロ<br>ぽん菓子<br>マシュマロ<br>マーガリン<br>■牛乳<br>牛乳 |

| | 23 火 | 24 水 | 25 木 | 26 金 | 27 土 | 29 月 | 30 火 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■ごはん<br>米<br>■鶏の唐揚げ<br>とりにく<br>濃口しょうゆ<br>しょうが<br>かたくり粉<br>こめ粉<br>キャノーラ油<br>■もやしの酢の物<br>緑豆もやし<br>きゅうり<br>カットわかめ<br>穀物酢<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>■みそしる<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鯖の塩焼き<br>さば<br>しお<br>■ブロッコリーの和え物<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>たまねぎ<br>さつまあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■五目うどん<br>うどん<br>とりにく<br>しめじ<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■オクラのおかか和え<br>おくら<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>かつおぶし | ■キーマカレー<br>米<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■春キャベツサラダ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>コーン<br>にんじん<br>マヨネーズ | ■豚丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>だし昆布<br>削りぶし<br>■ほうれん草の和えもの<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■みそしる<br>ふ<br>カットわかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | 昭和の日 | ■ごはん<br>米<br>■豆腐ハンバーグ<br>とうふハンバーグ<br>ケチャップ<br>中濃ソース<br>さとう<br>■コールスローサラダ<br>きゃべつ<br>にんじん<br>コーン<br>マヨネーズ<br>■スープ<br>たまねぎ<br>ほうれんそう<br>ブイヨン<br>しお |
| 朝おやつ | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■赤ちゃんせんべい<br>ハイハイン<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■チーズ<br>チーズ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | | ■レーズン<br>干ぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 昼おやつ | ■フルーツ(カクテル缶)<br>ミックスフルーツ缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■きなこクッキー<br>こめ粉<br>きな粉<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■わかめおにぎり<br>米<br>わかめご飯の素<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ(みかん缶)<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | | ■ポップコーン(きなこ)<br>ポップコーンの素<br>キャノーラ油<br>きな粉<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 |