



令和6年4月予定献立表

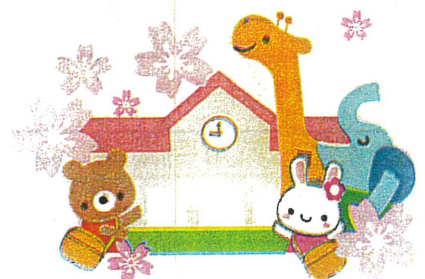


めぐみの森保育園

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)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	ポークカレー フルーツヨーグルト 野菜スープ	ミルク 南瓜とクリームチーズ和え	クリームチーズ 卵 ぶたにく	こめ 砂糖 ジャがいも	たまねぎ にんじん にんにく かぼちゃ こまつな フルーツ缶 はくさい パナナ りんご
2	火	あわごはん 春キャベツの炒め 魚フライタルソース みそ汁 フルーツ	ミルク 黒ごまジャムサンド	こしあん 白身魚 卵	あわ ねりごま 小麦粉 パン粉 食パン 白米	たまねぎ にんじん 長ネギ 青ピーマン オレンジ キャベツ コーン わかめ
3	水	スパゲッティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 小松菜おにぎり	粉チーズ ぶたひき肉 ゆでたまご	三温糖 こめ スパゲッティ乾 すりごま	生姜 玉ねぎ 人参 にんにく こねぎ ピーマン レタス りんご 生しいたけ 冬瓜 ブロッコリー 焼きのり
4	木	ご飯 豆腐チャンプルー ポパイサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク キャベツのモチモチちぢみ風 フルーツ	ちくわ ぶたばら肉 木綿豆腐	片栗粉 すりごま 小麦粉 こめ 砂糖	にんじん こねぎ キャベツ コーン 生しいたけ はくさい パナナ ほうれん草 もやし 焼きのり
5	金	ごはん スパニッシュオムレツ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク 蒸しパン	粉チーズ 鶏ひき肉 鶏ささ身 卵	小麦粉 こめ 砂糖 ジャがいも はるさめ	たまねぎ 赤ピーマン えだまめ きゅうり コーンクリーム缶 こまつな パン
6	土	親子丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	鶏肉 卵 絹ごし豆腐	こめ 砂糖	たまねぎ にんじん えのき パナナ ほうれん草
8	月	三色丼 にんじんツナサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク クリームラスク	卵 ツナフレーク ぶたひき肉 生クリーム	三温糖 こめ 砂糖 食パン	かわいれ たまねぎ にんじん レタス オレンジ コーン ほうれん草 まいたけ
9	火	あわごはん レタスのスープ 鶏のトマトソース煮 マッシュポテト フルーツ	ミルク おからドーナツ	牛乳 スキムミルク おから 卵 とりにく	あわ 三温糖 砂糖 ジャがいも 白米 粉糖 ホットケーキミックス	たまねぎ トマトホール缶 にんじん にんにく レタス しめじ りんご わかめ
10	水	黒米ごはん 豚の生姜焼き タマネーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 黒樺	糸かつお 卵 ぶたにく 木綿豆腐	こめ 砂糖 黒糖	しょうが たまねぎ トマト にら にんじん えのき パイン キャベツ こまつな もやし
11	木	三月御重 すまし汁	ミルク 三月御菓子	蒸しかまぼこ 卵 とりももにく 木綿豆腐	こめ 小麦粉 砂糖 白米	オレンジジュース こまつな しいたけ乾 焼きのり りんご
12	金	あわごはん クーピーリチー 南瓜の甘煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ロールサンド	牛乳 蒸しかまぼこ 油揚げ ぶたにく 卵	あわ 切りこんにやく 三温糖 ロールパン 白米	刻み昆布 たまねぎ かぼちゃ オレンジ コーン レタス
13	土	雑炊 ワンタンスープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	鶏肉	ぎょうざの皮 すりごま 白米 はるさめ	たまねぎ にんじん にんにく チンゲンサイ はくさい パナナ
15	月	タコライス 白菜スープ フルーツ	ミルク アメリカンドック	豚ひき肉 チーズ 牛乳 ウィンナー 卵	三温糖 黒糖 小麦粉 砂糖 白米 ホットケーキミックス	たまねぎ トマト にんじん にんにく レタス きくらげ はくさい オレンジ
16	火	あわごはん 鱈の照り焼き 菜の花和え フルーツ	ミルク 焼き芋	牛乳 粉チーズ ベーコン 鱈 卵	あわ 小麦粉 白米	たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン こまつな 菜の花 りんご
17	水	お弁当会	ミルク チーズケーキ	牛乳 クリームチーズ 生クリーム	砂糖	
18	木	あわごはん かぼちゃコロケ ひじきの炒め煮 チムシンジ フルーツ	ミルク くずもち	油揚げ きな粉 卵 ぶた肉 ぶたレバー	あわ いもくず 黒糖 小麦粉 パン粉 砂糖 しらたき 白米	たまねぎ にら にんじん かぼちゃ ほしひじき パイン
19	金	パン ビタミンサラダ 鶏グラタン スープ フルーツ	ミルク 納豆おにぎり	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 挽きわり納豆 ぶたひき肉	三温糖 小麦粉 こめ すりごま マカロニ ロールパン	たまねぎ 赤ピーマン えだまめ コーン しめじ ブロッコリー えのき チンゲン 焼きのり りんご
20	土	人参なら丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく 卵	あわ 砂糖 小麦粉 白米	たまねぎ にんじん にんにく パナナ にら
22	月	ハヤシライス ブロッコリーのチーズ焼き 白菜と卵のスープ フルーツ	ミルク うむくじあんだぎー	牛乳 生クリーム 牛肉 卵 チーズ	小麦粉 白米 紅芋 くず粉	たまねぎ にんじん オレンジ しめじ はくさい ブロッコリー にら
23	火	あわごはん 干草焼き 切り干し大根煮 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	鶏ひき肉 卵 ぶたばら肉 木綿豆腐	あわ こんにやく 砂糖 ジャがいも 白米 コーンフレーク	刻み昆布 切干しだいこん たまねぎ にんじん パナナ 生しいたけ ブロッコリー ほうれん草 りんご
24	水	あわごはん ちゃんこ汁 ゴーヤーチャンプルー 和え物 フルーツ	飲む玄米風 ちんすこう	糸かつお 白身魚 卵 ぶたにく 木綿豆腐	あわ 小麦粉 砂糖 白米 黒糖	たまねぎ にんじん 長ネギ 赤ピーマン パイン キャベツ きゅうり ゴーヤー
25	木	沖縄そば にがなの白和え フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	かまぼこ 卵 ツナフレーク ぶたばら肉 木綿豆腐 鮭	沖縄そば こんにやく こめ 砂糖	にんじん パナナ 焼きのり ニガナ ねぎ
26	金	お誕生日おめでとう メニュー	ケーキ ミルク	牛乳 ベーコン 白身魚 鶏肉	小麦粉 砂糖 白米	シークワーサー果汁 玉葱 人参 レタス 枝豆 胡瓜 しめじ セロリ ブロッコリー マッシュルーム トマト レモン汁 オレンジ
27	土	職員研修 (お弁当会)				
30	火	あわごはん ハンバーグ ブロッコリーステーキ フルーツ ジャがいものポタージュスープ	ミルク りんごゼリー ビスケット	牛乳 生クリーム 豆乳 卵 ぶたひき肉	あわ パン粉 砂糖 食パン ながいも 白米	たまねぎ にんじん オレンジ コーン ブロッコリー



ご入園・進級 おめでとうございます！
 春は植物とおなじく、のびのびと成長する時期です。
 たべるちからは、生きるちから！
 おきる、たべる、ねる の習慣をしっかり身につけ、
 毎日を元気にすごしましょう！



令和6年4月離乳食献立表

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
1日 (月) 給食	野菜のそぼろ煮 豚肉のやわらか煮 スープ	野菜のそぼろ煮 豚肉のやわらか煮 スープ	とろとろ豆腐 やさしいペースト スープ
おやつ 2日 (火) 給食	カボ茶巾	カボ茶巾	スープ
おやつ 3日 (水) 給食	白身魚のピカタ 春キャベツの炒め煮 豆腐のみそ汁	煮魚 春キャベツのくたくた煮 豆腐のみそ汁	白身魚ペースト キャベツ・ピーマンペースト とろとろにんじん
おやつ 4日 (木) 給食	ハン粥 やさしいおじや 煮とろふ ゆでブロックリー スープ	ハン粥 やさしいおじや 煮とろふ ゆでブロックリー スープ	とうふすりつぶし やさしいペースト スープ
おやつ 5日 (金) 給食	おやき 豆腐のうま煮 ポパイサラダ スープ	おやき 豆腐のうま煮 ポパイサラダ スープ	とうふペースト やさしいペースト スープ
おやつ 6日 (土) 給食	春キャベツのおやき ささみのやわらか煮 マッシュポテト 野菜のコトコト煮 スープ	春キャベツのおやき ささみのやわらか煮 マッシュポテト 野菜のくたくた煮 スープ	ささみペースト マッシュポテト 野菜ペースト スープ
おやつ 7日 (日) 給食	ピラヤーチー おじや ほうれん草の白和え すまし汁	ピラヤーチー おじや ほうれん草の白和え すまし汁	豆腐ペースト 野菜ペースト すまし汁
おやつ 8日 (月) 給食	フルーツ ほうれん草のぞうすい にんじんサラダ オニオンスープ	フルーツ ほうれん草のぞうすい にんじんサラダ オニオンスープ	煮豆腐 やさしいペースト スープ
おやつ 9日 (火) 給食	ハン粥 鶏のケチャップ煮 マッシュポテト レタスのスープ	ハン粥 鶏のやわらか煮 マッシュポテト レタスのスープ	ささみペースト やさしいペースト スープ
おやつ 10日 (水) 給食	フルーツ 豚肉のやわらか煮 野菜チャンフルー煮 スープ	フルーツ 豚肉のやわらか煮 野菜チャンフルー煮 スープ	白身魚ペースト やさしいペースト スープ
おやつ 11日 (木) 給食	うみにー 鶏肉と野菜のうま煮 お浸し すまし汁	うみにー 鶏肉と野菜のうま煮 お浸し すまし汁	とうふすりつぶし やさしいペースト スープ
おやつ 12日 (金) 給食	マッシュポテト 野菜のコトコト煮 南瓜の甘煮 スープ	マッシュポテト 野菜のくたくた煮 南瓜の甘煮 スープ	白身魚ペースト やさしいペースト すりつぶしかぼちゃ スープ
おやつ 13日 (土) 給食	ハン粥 おじや 煮とろふ スープ	ハン粥 おじや 煮とろふ スープ	豆腐ペースト やさしいペースト スープ
おやつ 14日 (日) 給食	りんごコンポート じゃがいも煮 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜スープ	りんごコンポート じゃがいも煮 豚肉と野菜のやわらか煮 白菜スープ	ささみペースト 野菜のペースト スープ
おやつ 15日 (月) 給食	ピラヤーチー 魚のうま煮 菜の花やわらか煮 トマトスープ	ピラヤーチー 魚のうま煮 菜の花やわらか煮 トマトスープ	白身ペースト やさしいペースト トマトスープ
おやつ 16日 (火) 給食	おいも 鶏のやわらか煮 野菜のやわらか煮 チンゲン菜のスープ	おいも 鶏のやわらか煮 野菜のくたくた煮 チンゲン菜のスープ	ささみペースト キャベツペースト すりおろしにんじん
おやつ 17日 (水) 給食	ハン粥 煮豆腐 かぼちゃの甘煮 野菜のやわらか煮 スープ	ハン粥 煮豆腐 かぼちゃの甘煮 野菜のやわらか煮 スープ	豆腐煮 やさしいペースト オニオンスープ
おやつ 18日 (木) 給食	バナチヨーグルト 鶏肉のうま煮 ブロックリーやわらか煮 スープ	バナチヨーグルト 鶏肉のうま煮 ブロックリーくたくた煮	豆腐ペースト やさしいペースト ポタージュスープ
おやつ 19日 (金) 給食	おじや 豚肉と野菜のうま煮 お浸し すまし汁	おじや 豚肉と野菜のうま煮 お浸し すまし汁	ささみすりつぶし やさしいペースト スープ
おやつ 20日 (土) 給食	ハン粥	ハン粥	

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
22日 (月) 給食	鶏と野菜のうま煮 ゆでブロックリー 白菜スープ	鶏と野菜のうま煮 くたくたブロックリー 白菜スープ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
おやつ 23日 (火) 給食	うみにー 豚肉のやわらか煮 野菜のささみ煮 スープ	うみにー 豚肉のやわらか煮 野菜のささみ煮 スープ	とうふすりつぶし やさしいペースト スープ
おやつ 24日 (水) 給食	バナチ 白身魚のうま煮 野菜のやわらか煮 スープ	バナチ 白身魚のうま煮 野菜のやわらか煮 スープ	魚のすりつぶし やさしいペースト スープ
おやつ 25日 (木) 給食	りんごコンポート 煮込みうどん ほうれん草の白和え	りんごコンポート くたくた煮込みうどん ほうれん草の白和え	ささみペースト やさしいペースト スープ
おやつ 26日 (金) 給食	おじや 鶏肉のやわらか煮 サラダ スープ	おじや 鶏肉のやわらか煮 やわらかささみサラダ スープ	ささみペースト やさしいペースト スープ
おやつ 27日 (土) 給食	フルーツ	フルーツ	
おやつ 28日 (日) 給食	職員研修 (お弁当会)		
おやつ 29日 (月) 給食	とうふハンバーグ ブロックリー炒め煮 ポタージュスープ りんごコンポート	とうふハンバーグ ブロックリー炒め煮 ポタージュスープ りんごコンポート	豆腐ペースト やさしいペースト ポタージュスープ

離乳食を楽しもう!! ①
離乳食初期 (口唇食べ期)

1週目
● 10倍がゆ
すりつぶし

2週目
● 10倍がゆ
● スープ

3週目
● 10倍がゆ
● 野菜スープ
● 野菜のすりつぶし

4週目
● 10倍がゆ
● 野菜スープ
● 野菜のすりつぶし
● 豆腐または白身魚

4週目まで出来て、「ごっくん」も上手にできていたら
中期にいつてみよう!

よくある お悩み相談

- ① 汁ものの作り方を教えてください!
A 「野菜の煮だし汁」や「昆布の煮だし汁」で味付けはしなくていい!
- ② 汁ものを飲み込めない
A 片栗粉で固くともみ (10倍がゆ程度) をつけて試してみてください。
- ③ スプーンを嫌がる
A スプーンの素材を変えてみよう!
例) ステンレス製 - シリコン製
- ④ スプーンを押し出すのはなぜ?
A タイミングがズレているか、何度も押し出すなら、離乳食の開始が早い可能性も。

※主食 (5倍粥・10倍粥) は紙面上より省いています