

# 令和7年 4月献立表

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	火	あわごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	ミルク 人参パンケーキ	スキムミルク なたと ロースハム 絹ごし豆腐 とりももにく	あわ 砂糖 ジャがいも 白米 ホットケーキミックス	コーン にんじん りんご きゅうり みつば
2	水	カレーうどん わかめサラダ フルーツ	ミルク 納豆おにぎり	なたと ツナフレーク 挽きわり納豆 ぶたにく ぶたひき肉	うどん ゆで 片栗粉 三温糖 こめ 砂糖 すりごま	たまねぎ にんじん 長ネギ えのき きゅうり こまつな しいたけ乾 焼きのり オレンジ わかめ乾
3	木	あわごはん 魚フライタルソース みそ汁 春キャベツの炒め フルーツ	ミロ ミルク クリームラスク	牛乳 生クリーム 白身魚 卵 ゆでたまご	あわ 小麦粉 パン粉 砂糖 食パン 白米	たまねぎ にんじん 長ネギ 青ピーマン キャベツ コーン パナナ わかめ乾
4	金	あわごはん 豚の生姜焼き 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク サターアンダギー	鶏ささ身 ぶたにく 卵	あわ 砂糖 中華めん 白米 はるさめ 小麦粉	しょうが たまねぎ トマト きゅうり コーンクリーム缶 こまつな パイン
5	土	人参にら丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	卵 豚肉 豆腐	白米	にんじん にら パナナ 玉ねぎ ほうれん草
7	月	タコライス みそ汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	合挽肉 チーズ	白米 さつまいも	レタス トマト 玉ねぎ オレンジ
8	火	あわごはん 鶏のトマトソース煮 マッシュポテト レタスのスープ フルーツ	ミルク ココアケーキ	スキムミルク だいす 乾 豆乳 卵 とりもも(皮つき)	あわ 三温糖 砂糖 ジャがいも 白米 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 わかめ乾
9	水	沖縄そば にがなの白和え フルーツ	ミルク いなり寿司	蒸しかまぼこ ツナフレーク ぶたばら肉 木綿豆腐	沖縄そば 生 切りこんにゃく 砂糖 いなり皮	にんじん にがな ネギ パナナ
10	木	あわごはん 焼肉 おからサラダ スープ フルーツ	ミルク くずもち	鶏ひき肉 おから 生 きな粉 ぶたにく	あわ いもくず 三温糖 黒糖 砂糖 すりごま 白米	たまねぎ にんじん にんにく こねぎ 赤ピーマン 青ピーマン パイン 黄ピーマン きゅうり
11	金	パン グラタン ビタミンサラダ スープ フルーツ	ミルク しょうゆ焼きそば	牛乳 豆乳 チーズ 糸かつお	三温糖 小麦粉 ジャがいも すりごま マカロニ ゆで ロールパン 中華麺	たまねぎ 赤ピーマン オレンジ 人参 えだまめ コーン しめじ キャベツ ブロッコリー ほうれん草 青のり
12	土	麻婆なす丼 すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	豆腐 豚肉	白米	なす たまねぎ にんじん パナナ
14	月	ぶたさんカレー フルーツヨーグルト コンソメスープ フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	ベーコン 糸かつお ぶたにく ヨーグルト	こめ 砂糖 ジャがいも すりごま	たまねぎ にんじん にんにく パナナ パイン 缶 みかん缶 オレンジジュース キャベツ セロリ にんじん ブロッコリー りんご
15	火	あわごはん さばの照り焼き 野菜ソテー チンゲン菜のスープ フルーツ	ミルク 黒糖カステラ	さば 豚肉 チーズ 糸かつお	あわ 三温糖 こめ 白米 黒糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン オレンジ きくらげ キャベツ 生しいたけ チンゲンサイ レーズン
16	水	お弁当会	ミルク ソーセージのパイロール	卵 ウィンナー	パイシート	
17	木	あわごはん かぼちゃコロケ レバーサラダ 白菜スープ フルーツ	ミルク 黒ごまジャムサンド	ロースハム こしあん 卵 ツナフレーク 豚レバー	あわ 三温糖 すりごま ねりごま 小麦粉 パン粉 砂糖 食パン 白米	にんじん かぼちゃ きくらげ きゅうり コーン はくさい パイン れんこん
18	金	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 チーズおかかおにぎり	牛乳 粉チーズ ぶたひき肉 ゆでたまご ヨーグルト	三温糖 黒糖 強力粉 1等 スパゲッティ乾 すりごま	しょうが たまねぎ にんじん にんにく こねぎ 赤ピーマン レタス 青ピーマン 生しいたけ とうがん ブロッコリー レーズン オレンジ
19	土	スタミナ丼 すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく	こめ 乾 砂糖 白米	たまねぎ にんじん にんにく 赤ピーマン 青ピーマン パナナ ほうれん草 わかめ乾
21	月	ハヤシライス ブロッコリーとジャがいものチーズ焼 き 白菜と卵のスープ フルーツ	ミルク 麩ラスク	生クリーム しらす 生 きゅうにく きな粉 卵 チーズ	こむぎ [ふ類] 焼きふ 砂糖 白米 ジャがいも	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
22	火	あわごはん 魚のパン粉やき カリフラワーのマヨカレー風味 みそ汁 フルーツ	ミルク キャベツのモチモチちぢみ風	粉チーズ ベーコン 白身魚 卵 ぶたばら肉	あわ 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 白米	たまねぎ トマト 赤ピーマン カリフラワー キャベツ こまつな りんご
23	水	あわごはん 切り干し大根煮 スパニッシュオムレツ すまし汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	ぶたばら肉 卵	あわ 切りこんにゃく 砂糖 白米 ジャがいも	刻み昆布 切干しいたけ こんにゃく たまねぎ にんじん オレンジ パナナ ほうれん草 わかめ乾
24	木	しょうゆラーメン ナスのしゅうまい フルーツ	ミルク 油みそおにぎり	ヨーグルト無糖 絹ごし豆腐 ぶたばら肉 ぶたひき肉	片栗粉 砂糖 中華めん	しょうが たまねぎ なす にんじん キャベツ コーン パイン もやし
25	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	豆乳 卵 ぶたひき肉	あわ パン粉 砂糖 白米 ジャがいも	たまねぎ にんじん りんご ほうれん草 コーン トマト
26	土	職員研修(お弁当会)				
28	月	三色丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク オートミールクッキー	牛乳 油揚げ ぶたひき肉	片栗粉 ごま 乾 小麦粉 砂糖 オートミール 白米	しょうが たまねぎ コーン 冷凍 にんじん もずく 青ピーマン オレンジ ほうれん草 もやし
30	水	黒米ごはん 豆腐チャンプルー 和え物 イナムドッチ フルーツ	ミルク ちんすこう	沖縄豆腐 かすてらかまぼこ 三枚肉 厚揚げ 卵 ぶたにく	小麦粉 こめ こんにゃく 砂糖	にら にんじん 赤ピーマン りんご きゅうり しいたけ乾 もやし

## 入園・進級 おめでとう!

ご入園・ご進級おめでとうございます。保育園では、「給食が大好き!」「おやつの時間が楽しみ♪」と子どもたちに思ってもらえるよう、安心・安全な給食とおやつの提供に努めていきますのでよろしくお祈りいたします。保育園では、毎日のおやつも手作りで提供しております!

### 材料(こども3人分)

ホットケーキミックス 80g  
牛乳 55g  
砂糖 小さじ2  
人参 1/4本

### にんじん蒸しパン

#### <作り方>

- ① 人参の皮をむいてすりおろす。
- ② ホットケーキミックス、砂糖、牛乳を混ぜる。
- ③ ②に人参を加えてさらに混ぜる。
- ④ カップなどに生地をいれ15分ほど蒸して完成。



家庭でも簡単にできる  
手作りおやつを紹介!



令和7年 4月離乳食献立表

めぐみの森保育園

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
1日 (火) 給食	鶏のうま煮 ポテトサラダ すまし汁	鶏のほぐし煮 ポテトサラダ すまし汁	ささみペースト マッシュポテト 野菜スープ
おやつ	ふかし芋	ふかし芋	果汁
2日 (水) 給食	煮込みうどん きゅうりの和え物	くた煮うどん きざみきゅうりのくたくた煮	トトロうどん 野菜ペースト
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	果汁
3日 (木) 給食	魚のピカタ 春キャベツ炒め みそ汁	白身魚のほぐし煮 キャベツの柔らか煮 豆腐スープ	白身魚ペースト 野菜ペースト にんじんスープ
おやつ	チーズじゃがおやき	チーズじゃがおやき	果汁
4日 (金) 給食	やわらか焼肉 小松菜の蒸し煮 スープ	豚肉の玉ねぎ煮込み 小松菜の蒸し煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト 小松菜スープ
おやつ	パン粥	パン粥	果汁
5日 (土) 給食	豚肉入り雑炊 すまし汁	豚肉入り雑炊 すまし汁	豆腐雑炊 すまし汁
おやつ	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト	果汁
7日 (月) 給食	やわらか豚肉煮 トマトサラダ みそ汁	きざみやわらか豚肉煮 煮込みトマト 豆腐スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト すまし汁
おやつ	パン粥	パン粥	果汁
8日 (火) 給食	鶏のトマト煮 マッシュポテト スープ	鶏のトマト煮 マッシュポテト スープ	ささみペースト じゃがいもペースト スープ
おやつ	うむにー	うむにー	果汁
9日 (水) 給食	煮込みうどん 野菜の白和え	くたくた煮込みうどん 野菜の白和え	トトロ野菜うどん ほうれん草ペースト
おやつ	野菜粥	野菜粥	果汁
10日 (木) 給食	豆腐のひき肉炒め 彩ピーマンのうま煮 すまし汁	豆腐のそぼろ煮 彩ピーマンのトロ煮 すまし汁	豆腐とたまねぎトトロ煮 彩ピーマンペースト すまし汁
おやつ	うむにー	うむにー	果汁
11日 (金) 給食	鶏のシチュー 野菜のおかか煮 スープ	鶏のシチュー 野菜のうま煮 スープ	ささみペースト 野菜ペースト じゃがいもスープ
おやつ	野菜のおやき	野菜のおやき	果汁
12日 (土) 給食	野菜入りおじや スープ	野菜入り粥 スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
おやつ	フルーツ	フルーツ	果汁
14日 (月) 給食	豚肉と野菜のうま煮 ブロッコリーサラダ ポタージュスープ	豚肉と野菜のうま煮 きざみ野菜 ポタージュスープ	ささみと野菜のトトロ煮 ブロッコリーペースト じゃがいもスープ
おやつ	かぼちゃの甘煮	かぼちゃの甘煮	果汁
15日 (火) 給食	白身魚のうま煮 キャベツ炒め煮 チンゲン菜スープ	白身魚のトロ煮 キャベツ炒め煮 チンゲン菜スープ	白身魚ペースト 野菜のトトロ煮 にんじんスープ
おやつ	野菜粥	野菜粥	果汁
16日 (水) 給食	豚肉のやわらか煮 キャベツと人参炒め みそ汁	豚肉のやわらか煮 キャベツと人参のうま煮 野菜スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト すまし汁
おやつ	ソーメンブットゥルー	ソーメンブットゥルー	果汁
17日 (木) 給食	かぼちゃのそぼろ煮 にんじんの白和え 白菜スープ	かぼちゃのそぼろ煮 にんじんの白和え 白菜スープ	ささみペースト かぼちゃペースト 白菜スープ
おやつ	パン粥	パン粥	果汁

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
18日 (金) 給食	焼きうどん(トマト味) ブロッコリーのやわらか煮 冬瓜スープ	トマト煮込みうどん ブロッコリーのやわらか煮 冬瓜スープ	トトロうどん 野菜ペースト 豆腐スープ
おやつ	野菜粥	野菜粥	果汁
19日 (土) 給食	真たっぷりおじや すまし汁	真たっぷりおじや 澄まし汁	果汁
おやつ	マンナ	フルーツ	果汁
21日 (月) 給食	肉野菜炒め ブロッコリーとじゃがいものやわらか煮 白菜スープ	肉野菜煮込み ブロッコリーとじゃがいものやわらか煮 白菜スープ	豆腐ペースト 野菜ペースト 白菜のスープ
おやつ	パン粥(おろしリンゴ入り)	パン粥(おろしリンゴ入り)	果汁
22日 (火) 給食	魚の蒸し焼き カリフラワーおかか和え こまつなスープ	魚のほぐし煮 カリフラワーおかか煮 こまつなスープ	白身魚ペースト 野菜ペースト こまつなスープ
おやつ	りんごコンポート	りんごコンポート	果汁
23日 (水) 給食	雑炊 ブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	雑炊 ブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	にんじん雑炊 野菜ペースト すまし汁
おやつ	バナナ	バナナ	果汁
24日 (木) 給食	煮込みそうめん かぼちゃ煮	そうめんのトロ煮 かぼちゃ煮	そうめんのトトロ煮 かぼちゃペースト ささみペースト
おやつ	野菜入り粥	野菜入り粥	果汁
25日 (金) 給食	豚肉の野菜煮込み ほうれん草のうま煮 すまし汁	豚肉の野菜煮込み ほうれん草のうま煮 すまし汁	豆腐ペースト 野菜ペースト すまし汁
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	果汁
26日 (土) 給食	職員研修(お弁当会)		
おやつ	ヒラヤーチー	ヒラヤーチー	果汁
28日 (月) 給食	豚肉入り雑炊 ほうれん草の和え物 みそ汁	豚肉入り雑炊 ほうれん草のうま煮 豆腐スープ	ささみペースト 野菜ペースト たまねぎスープ
おやつ	マッシュポテト	マッシュポテト	果汁
30日 (水) 給食	豆腐チャンプルー 赤ピーマンサラダ トマトスープ	豆腐のだし煮 赤ピーマンサラダ トマトスープ	豆腐ペースト 野菜ペースト トマトスープ
おやつ	野菜のおやき	野菜のおやき	果汁

入園・進級  
おめでとう!

ご入園・ご進級おめでとうございます。保育園では、毎日離乳食においても手作りで出来たてのものを提供しています。たんぱく質源や野菜などを混合し、各時期の形態で調理しています。また赤ちゃんの口腔状態の確認や、咀嚼・嚥下の様子を毎日確認しながら、離乳食の提供を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

離乳食開始の目安

個人差はありますが生後5~6か月ごろです。下記の様子が見られたら、離乳食スタートのサインです。

- \* 首のすわりがしっかりして寝返りができる
- \* 支えてあげると5秒以上座れる
- \* 食べ物を見せると嬉しそうにして、口をあけたり、よだれを流す
- \* 大人が食べる様子を見て、興味を示し、欲しそうにする
- \* 手にしたものを、自分の口へ持っていく



心配しすぎないで!

離乳食を作ったのに食べてくれないとショックですよね。しかも、食べないと発育に影響する?かと心配しがち。けれども...焦らずにヨナナ~です!

