

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	木	入園式				
2	金	ご飯 千草豆腐 ブロッコリーのおかか煮 豆苗の胡麻和え 大根と麩の味噌汁 オレンジ	【午前】 かりんとう 【午後】 じゃが芋の磯辺焼き	米 じゃが芋 バター	豆腐 卵 ひじき チーズ	椎茸 ごぼう 人参 ブロッコリー 豆苗 もやし 小松菜 大根 白葱 オレンジ
3	土	焼きうどん トマトと胡瓜の酢の物 人参と玉葱のすまし汁 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 ばたばた焼き	うどん 油	豚肉 わかめ しらす	キャベツ 人参 にら もやし きゅうり トマト 玉葱
5	月	ご飯 鰯のかば焼き ごぼうのから揚げ 青梗菜のおかか和え えのきとニラの味噌汁 パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 人参蒸しパン	米 油 バター	鰯 卵	ごぼう キャベツ 青梗菜 もやし 人参 えのき にら パイナップル
6	火	きのことベーコンのトマトパスタ 鶏肉とじゃが芋のソテー グリーンサラダ 人参スープ グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 鮭のおにぎり	パスタ 油 じゃが芋 米	ベーコン 鶏肉 鮭	しめじ えのき 玉葱 パセリ レタス サニーレタス 胡瓜 黄パプリカ かいわれ大根 セロリ 人参 コーン グレープフルーツ
7	水	ご飯 いかとキャベツの味噌炒め 大根のそぼろ煮 白和え 玉葱のすまし汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 きな粉クリームトースト	米 油 パン	イカ 鶏ミンチ 厚揚げ わかめ	人参 キャベツ 大根 グリンピース 生姜 小松菜 玉葱 葱 りんご
8	木	ご飯 茶碗蒸し風 ひじきの胡麻和え 白菜の甘酢漬け もやしとわかめの味噌汁 いちご	【午前】 かりんとう 【午後】 しそとコーンの春巻き	米 マヨネーズ	卵 竹輪 鶏肉 ひじき 薄揚げ わかめ	椎茸 みつば 人参 いんげん 白菜 玉葱 もやし 大葉 コーン 苺
9	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の含め煮 ほうれん草ののり和え 麩のすまし汁 パナナ	【午前】 おこし 【午後】 りんごケーキ	米 バター	鶏肉 海苔 卵	南瓜 玉葱 ほうれん草 人参 キャベツ 大根 三つ葉 パナナ りんご
10	土	胡麻焼きそば こんにゃくとコーンのおかか和え 豆腐の味噌汁 パイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 源氏パイ	中華麺 油	豚肉 海老 豆腐 わかめ	キャベツ 白葱 人参 コーン
12	月	ご飯 鰯の塩焼き ツナじゃが ごぼうと小松菜の胡麻和え 白菜と薄揚げの味噌汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 チョコチップパンケーキ	米 じゃが芋	鰯 薄揚げ 卵	いんげん ごぼう キャベツ 小松菜 人参 白菜 葱 オレンジ
13	火	豚汁うどん 蒸し豆腐 キャベツとカニカマの和え物 パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 塩昆布のおにぎり	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米	豚肉 豆腐 鶏ミンチ カニカマ	玉葱 人参 ごぼう 白葱 生姜 キャベツ きゅうり もやし パイナップル
14	水	ご飯 カレイの煮付け 根菜のキンピラ 酢味噌和え 筍のおすまし いちご	【午前】 かりんとう 【午後】 きな粉のちんすこう風クッキー	米 ごま油	カレイ しらす わかめ 薄揚げ	生姜 蓮根 人参 ごぼう キャベツ ほうれん草 筍 苺
15	木	ロールパン オムレツ ブロッコリーとしめじのソテー ごぼうサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 梅おかかおにぎり	パン 米 マヨネーズ	卵 牛ミンチ チーズ ベーコン	玉葱 ブロッコリー しめじ にんにく ごぼう 蓮根 胡瓜 人参 コーン パセリ グレープフルーツ
16	金	ご飯 鮭の幽庵焼き 五目大豆煮 胡瓜の酢の物 きこの味噌汁 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 さつま芋団子	米 油 さつま芋	鮭 油 わかめ しらす ひじき	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 胡瓜 トマト しめじ えのき 三つ葉 りんご
17	土	豚バラときのこの和風スパゲッティー ツナと大根のサラダ オニオンスープ みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 サッポロポテト	パスタ 油	豚肉 油 ベーコン	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 大根 かいわれ大根 人参 パセリ
19	月	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き 粉ふき芋 白菜のおかか和え 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 餃子の皮でピザ	米 ごま油 じゃが芋	メルルーサ わかめ ベーコン チーズ	葱 白菜 ほうれん草 人参 玉葱 ビーマン コーン オレンジ
20	火	たんめん ニラ入り卵焼き ほうれん草の胡麻和え パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 おしんこ巻き	中華麺 ごま油 米	豚肉 卵 しらす 薄揚げ 海苔	白菜 椎茸 人参 もやし にら 白葱 玉葱 ほうれん草 パナナ
21	水	春野菜の炊き込みご飯 和風おろしハンバーグ 白菜と青菜のツナマヨ和え なめこのすまし汁 ヨーグルト	【午前】 おこし 【午後】 いちごパフェ	米 マヨネーズ バター	薄揚げ 牛ミンチ 豚ミンチ 卵	人参 ごぼう 筍 うど 大根 白菜 小松菜 なめこ えのき 玉葱 葱 苺
22	木	クロワッサン タンドリーチキン キャベツのソテー トマトサラダ セロリとベーコンのスープ パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 シーチキンご飯	パン 油 マヨネーズ 米	鶏肉 わかめ ベーコン	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ えのき コーン トマト ほうれん草 セロリ パイナップル
23	金	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め じゃが芋の煮ころがし こんにゃく和白和え えのきとわかめの味噌汁 グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 ジャムサンド	米 ごま油 じゃが芋 パン	豚肉 豆腐 わかめ	玉葱 にら 人参 白葱 にんにく 生姜 胡瓜 椎茸 えのき 葱 グレープフルーツ
24	土	肉味噌うどん ブロッコリーのゆかり和え きのこのすまし汁 桃缶	【午前】 あられ 【午後】 ハッピーターン	うどん 油	豚ミンチ	玉葱 人参 にら 白葱 生姜 ブロッコリー えのき しめじ 三つ葉
26	月	ご飯 鯖のおろし煮 人参しりしり のたいも 大根と玉葱のすまし汁 りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 クリスピークッキー	米 油 ごま油 里芋 バター	鯖 卵	大根 人参 もやし 玉葱 三つ葉 りんご
27	火	ミートスパゲッティー 豆腐とたらこのオムレツ 玉葱ドレッシングサラダ キャベツのスープ パナナ	【午前】 おこし 【午後】 鶏飯	パスタ ごま油 米	牛ミンチ 豆腐 卵 たらこ わかめ ベーコン 鶏肉	にんにく 生姜 玉葱 パセリ 胡瓜 レタス サニーレタス コーン キャベツ ごぼう 人参 椎茸 パナナ
28	水	ご飯 チキン南蛮 海老と春雨の炒め物 小松菜の胡麻和え もやしと人参のすまし汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 豆乳くずもち	米 油 マヨネーズ	鶏肉 卵 海老 豚ミンチ	玉葱 パセリ ブロッコリー 小松菜 もやし 人参 オレンジ
30	金	ご飯 肉豆腐 南瓜の炒め煮 まだか漬け あさりの味噌汁 パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 いちごのスコーン	米 油 ごま油 バター	豆腐 牛肉 ひじき 豚肉 あさり わかめ 卵	玉葱 ビーマン 白葱 南瓜 生姜 グリンピース 人参 葱 パイナップル

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 15日はお誕生日会です。

立案者: 筒泉 黎菜

令和3年度

4月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	木	入園式		
2	金	慣らし保育の為給食なし		【午前】 バナナ
3	土			【午前】 りんご
5	月			【午前】 バナナ
6	火			【午前】 りんご
7	水			【午前】 バナナ
8	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 白菜 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
9	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 人参 大根	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
10	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 キャベツ ジャガ芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
12	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 ジャガ芋 人参 白菜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
13	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 ジャガ芋 玉葱 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
14	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 キャベツ ほうれん草	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
15	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン カレイ 玉葱 ブロッコリー 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
16	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 胡瓜 トマト さつま芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
17	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 大根 人参	【午前】 りんご 【午後】 お粥
19	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ジャガ芋 ほうれん草 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
20	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 白菜 人参 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
21	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 小松菜 白菜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
22	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン カレイ キャベツ トマト ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
23	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 ジャガ芋 胡瓜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
24	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 人参 ブロッコリー	【午前】 りんご 【午後】 お粥
26	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 大根 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
27	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 玉葱 胡瓜 キャベツ	【午前】 りんご 【午後】 お粥
28	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ブロッコリー 人参 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
30	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 南瓜 人参 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 15日はお誕生日会です。

立案者:筒泉 黎菜