

日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の働きを整える	
1	土	 入園式						
3	月	麻婆丼 カニカマ入り卵焼き バイナップル しらたきの中華和え トマトとえのきスープ	午前 ビスケット 午後 じゃがりこ	●米 白滝 ゴマ油 さつまいも バター ●豆腐 豚肉 味噌 卵 かにかま 他3種 ●生姜 にんにく 玉葱 筍 胡瓜 人参 トマト えのき ねぎ バイナップル				
4	火	たんめん カレイの塩焼き もやしのにりと和え バナナ	午前 ポーロ 午後 枝豆ごはん	●中華麺 米 ●豚肉 かいり 海苔 しらす 牛乳 ●白菜 人参 もやし たら ねぎ ほうれん草 りんご 枝豆				
5	水	ご飯 鶏肉の味噌焼き おかかドレッシングサラダ さらさ炒め 大根のすまし汁 りんご	午前 あられ 午後 スイートポテト	●米 マヨネーズ じゃが芋 バター ●鶏肉 味噌 ひじき しらす 卵 牛乳 ●とうもろこし 人参 ほうれん草 ビーマン 大根 三つ葉 えのき りんご				
6	木	ご飯 鯛のネギあんかけ 白菜の味噌汁 オレンジ ひじきの胡麻和えサラダ 切干とベーコンの炒め物	午前 おこし 午後 パナマフィン	●米 HM 片栗粉 ●鯛 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳 ●ねぎ トマト 胡瓜 人参 サニーレタス レタス 大根 玉葱 三つ葉 オレンジ				
7	金	ホット卵サンド さいころサラダ 苺 ポークビーンズ オニオンスープ	午前 ビスケット 午後 キンパ寿司	●パン マヨネーズ 米 ゴマ油 ●ハム 豚肉 大豆 ベーコン 牛肉 他2種 ●胡瓜 南瓜 ブロッコリー レーズン 玉葱 人参 グリンピース 他3種				
8	土	ナポリタン 鶏肉とカリフラワースープ 大根サラダ みかん缶	午前 ポーロ 午後 源氏パイ	●スパゲッティ バター マヨネーズ ●ウインナー 鶏肉 牛乳 ツナ ●玉葱 ビーマン にんにく 大根 人参 とうもろこし カリフラワー 他2種				
10	月	ご飯 豚肉の醤油炒め 高野豆腐のから揚げ 白菜と青菜のツナ和え 茄子の味噌汁 バイナップル	午前 あられ 午後 りんごブレッド	●米 蒟蒻 片栗粉 小麦粉 バター ●豚肉 納豆 海苔 高野豆腐 味噌 他2種 ●玉葱 たら 人参 ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ にんにく りんご 他5種				
11	火	黒糖レーズンパン 鯖のムニエル パナナ 人参ドレッシングサラダ 南瓜ソテー ウィンナースープ	午前 おこし 午後 そば飯	●パン バター 中華麺 米 ●鯖 わかめ ベーコン 豚肉 牛乳 ●人参 胡瓜 レタス サニーレタス 南瓜 にんにく ほうれん草 他4種				
12	水	ご飯 小田蒸し ささみと野菜の胡麻和え さつまいもの甘煮 麩のすまし汁 苺	午前 ビスケット 午後 ヨーグルト蒸しパン	●米 うどん さつまいも 麩 HM バター ●卵 ささみ ヨーグルト 牛乳 ●小松菜 もやし 人参 生姜 大根 三つ葉 苺				
13	木	カレーうどん りんご 竹輪の磯辺揚げ 豆腐サラダ	午前 ポーロ 午後 高菜おむすび	●うどん 片栗粉 小麦粉 米 ●牛肉 油揚げ 豆腐 卵 ひじき しらす 他2種 ●生姜 人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 トマト りんご 高菜漬				
14	金	ご飯 鮭のきじ焼き 炒り卵のサラダ もやしのそぼろ煮 油揚げの味噌汁 オレンジ	午前 あられ 午後 苺プリン	●米 ゴマ 長芋 生クリーム ●鮭 かつお節 鶏肉 わかめ 味噌 他4種 ●生姜 ほうれん草 人参 もやし 玉葱 ねぎ オレンジ 苺				
15	土	胡麻焼きそば 中華サラダ かぶの和風スープ 桃缶	午前 おこし 午後 ソフトせんべい	●中華麺 ゴマ ●豚肉 えび ハム 牛乳 ●キャベツ 玉葱 ねぎ 人参 レタス 胡瓜 とうもろこし みかん缶 かぶ 桃缶				
17	月	ご飯 鱈のかば焼き 春雨のゆかり和え 南瓜のなめ煮 えのきとニラの味噌汁 バイナップル	午前 ビスケット 午後 ポールドーナツ	●米 春雨 片栗粉 ●鱈 ハム 味噌 卵 牛乳 ●人参 胡瓜 大葉 南瓜 えのき たら バイナップル				
18	火	春キャベツの Pasta スパニッシュオムレツ チキン入りサラダ 人参と玉葱スープ パナナ	午前 ポーロ 午後 豆腐団子	●スパゲッティ じゃが芋 白玉粉 上新粉 ●しらす 鶏肉 豆腐 きな粉 他3種 ●キャベツ 玉葱 しめじ にんにく ビーマン とうもろこし レタス 他5種				
19	水	ご飯 豆腐の松風焼き もすくの酢の物 りんご 海老とブロッコリーの炒め物 のっぺい汁	午前 あられ 午後 プレーンクッキー	●米 パン粉 里芋 蒟蒻 片栗粉 バター ●豆腐 鶏肉 牛乳 卵 味噌 他5種 ●ねぎ 玉葱 白菜 ほうれん草 人参 ブロッコリー にんにく ごぼう 他2種				
20	木	ハムと胡瓜のサンド 白身魚のオランダ揚げ 水菜とベーコンのサラダ 豆乳スープ オレンジ	午前 おこし 午後 おかかおにぎり	●パン マヨネーズ ゴマ油 米 ●卵 白身魚 豆乳 かつお節 牛乳 ●人参 玉葱 パセリ 水菜 レタス 胡瓜 ミントトマト とうもろこし オレンジ				
21	金	ご飯 プルコギ 納豆和え 粉ふき芋 わかめスープ 苺	午前 ビスケット 午後 あんこパイ	●米 春雨 じゃが芋 パイ皮 ●牛肉 ハム わかめ こしあん 卵 牛乳 納豆 ●玉葱 人参 たら りんご にんにく かぶ もやし ねぎ キャベツ 苺				
22	土	トマトのジャージャー麺 パイン缶 白菜の和え物 とろろ昆布のすまし汁	午前 ポーロ 午後 ぼたぼた焼き	●うどん ゴマ油 ●豚肉 味噌 わかめ とろろ昆布 牛乳 ●生姜 にんにく ねぎ 玉葱 トマト缶 グリンピース 白菜 人参 胡瓜 パイン				
24	月	ご飯 カレイのマヨ味噌焼き 長芋のおかか和え 鶏肉と蓮根の炒り煮 きのこの田舎汁 オレンジ	午前 あられ 午後 食パンラスク	●米 マヨネーズ 蒟蒻 パン 他2種 ●かいり 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 ●にんじん ほうれん草 グリンピース 玉葱 舞茸 えのき 他2種				
25	火	醤油ラーメン 三色ナムル はんぺん入り卵焼き パナナ	午前 おこし 午後 ネギ味噌焼きおにぎり	●中華麺 ゴマ油 米 ●豚肉 なると 卵 味噌 はんぺん ●たら 白菜 ほうれん草 もやし 人参 にんにく 玉葱 ねぎ パナナ				
26	水	ピラフ 厚揚げバーグ ももゼリー レタスとりんごサラダ 南瓜ポタージュ	午前 ポーロ 午後 シフォンケーキ	●米 バター パン粉 片栗粉 じゃが芋 他2種 ●ベーコン 厚揚げ 他3種 ●玉葱 人参 とうもろこし レタス りんご 南瓜 桃缶				
27	木	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 新じゃがの甘辛煮 かぶと胡瓜の中華和え 筍スープ 苺	午前 ポーロ 午後 フルーツゼリー	●米 じゃが芋 ゴマ油 ●鶏肉 ハム 寒天 牛乳 ●かぶ 胡瓜 玉葱 白菜 筍 オレンジ 苺 桃缶 みかん缶				
28	金	オレンジプリオッシュ 鯖のトマトチーズ煮 マカロニサラダ 空豆のバター醤油炒め りんご	午前 あられ 午後 牛飯	●パン マカロニ マヨネーズ バター ●鯖 チーズ ささみ 牛肉 他2種 ●玉葱 胡瓜 人参 空豆 エリンギ アスパラ にんにく とうもろこし 他4種				

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ)変更する場合があります。

ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者: 田邊 裕紀子

令和5年度		4月	離乳食 予定献立表	六甲ゆりかごこども園・クーラ
日	曜日	ごはん	おやつ	材料
1	土			
3	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鯛 人参 トマト 白菜
4	火	お粥 お汁 肉団子と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 豚ミンチ 人参 ブロッコリー 玉葱
5	水	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	中華麺 豚肉 人参 白菜 じゃが芋
6	木	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 大根 じゃが芋 人参
7	金	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	パン カレイ 南瓜 人参 玉葱
8	土	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	スパゲッティ 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱
10	月	お粥 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋
11	火	パン粥 スープ 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	パン 鮭 キャベツ 人参 南瓜
12	水	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	米 ささみ 大根 人参 ブロッコリー
13	木	煮込みうどん 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	うどん 鶏肉 トマト さつま芋 人参
14	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 鮭 玉葱 人参 南瓜
15	土	煮込みラーメン ささみと野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	中華麺 ささみ キャベツ 人参 玉葱
17	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 かれい 南瓜 人参 ブロッコリー
18	火	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	スパゲッティ 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱
19	水	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	米 鶏ミンチ 大根 さつま芋 人参
20	木	パン粥 スープ 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	パン 鮭 人参 トマト 玉葱
21	金	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	米 ささみ じゃが芋 人参 ブロッコリー
22	土	煮込みうどん 肉団子と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	うどん 豚ミンチ 白菜 人参 南瓜
24	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 カレイ 人参 キャベツ じゃが芋
25	火	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	中華麺 豚肉 白菜 人参 さつま芋
26	水	お粥 お汁 肉団子と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 ビスケット	米 合いびきミンチ 人参 南瓜 玉葱
27	木	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ポーロ	米 鶏肉 トマト じゃが芋 人参
28	金	パン粥 スープ 魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 赤ちゃんせんべい	パン 鮭 人参 玉葱 さつま芋

※午前のおやつは変更する場合があります。

ゆりかご クーラ

お誕生日会です。

立案者：田邊 裕紀子