



令和6年 4月

幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀御飯 鮭のバターじょうゆ焼き 豆腐ちゃんぶるー 大根の味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鮭 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	キャベツ にんじん にら 大根 しめじ オレンジ	入園・進級 おめでとうございます おいしい給食 たくさん食べてね～
2	火	チキンカレー 野菜サラダ わかめすまし汁 ブルー	さつま芋ぜんざい	米 じゃが芋 マヨネーズ 押麦 黒糖 さつま芋	鶏もも肉 わかめ かつお節 金時豆	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス 胡瓜 トマト みかん缶 ブルー	保育園のぜんざいは 団子ではなく さつま芋が入って います
3	水	煮込みうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	いなり寿司 ミルク	うどん 米 白ごま	鶏もも肉 油揚げ わかめ かつお節 糸削り節 ミルク 味付いなりの皮	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー バナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
4	木	もずく丼 きゃべつとしらすの和え物 豆腐と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	りんごきんとん ミルク	米 さつま芋	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 小松菜 りんご グレープフルーツ レモン	春はもずくが 美味しい季節です 整腸作用があり 腸の調子を整えます
5	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き くーびりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 じゃが芋 胚芽ロールパン	白身魚 チーズ 刻み昆布 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	トマト パセリ ねぎ 切干し大根 人参 乾しいたけ 玉葱 パイン缶 南瓜	おやつパンは 胚芽パンを使用 ビタミン、ミネラル 食物繊維が豊富です
6	土	すき焼き丼 胡瓜とコーンの酢の物 パクチョイの味噌汁 オレンジ	せんべい バナナ ミルク	米 せんべい	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 えのき 胡瓜 糸こんにゃく トマト コーン缶 パクチョイ オレンジ バナナ	すき焼きの中に入って いるこんにゃくは 少し食べにくいので 1.2歳児クラスには 入っていません
8	月	雑穀御飯 魚のコーン焼き パパイヤ炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ	オートミール クッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ オートミール	白身魚 豚バラ肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	クリームコーン缶 パセリ 青パパイヤ 人参 にら レーズン ほうれん草 オレンジ クランベリードライ	オートミールは 食物繊維、ビタミン ミネラルが豊富です よく噛んで食べてね
9	火	春のだけのこ御飯 チキンの照焼き いんげん胡麻和え アーサ汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 すりごま さつま芋	鶏もも肉 油揚げ 乾燥あおさ ミルク かつお節 絹ごし豆腐	だけのこ水煮 人参 玉葱 生姜 ブルー にんにく いんげん	沖縄ではあまり 見かけないだけのこ 春の食材です
10	水	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト ビスケット	米 マヨネーズ ビスケット	豚肉 スキムミルク 卵 わかめ かつお節 煮干し ブルーヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 レタス バナナ レッドキャベツ グレープフルーツ みかん缶 パイン缶	ゆで卵がミモザの 花みたいで かわいいですね！
11	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ きのこのすまし汁 バナナ	三月菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 大根 乾しいたけ 胡瓜 グリーンピース しめじ コーン缶 えのき バナナ	今日は旧暦の 3月3日浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行きま しょう
12	金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリ 豆腐のみそ汁 オレンジ	味噌おにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	赤魚 豚バラ肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 人参 玉葱 にら キャベツ ねぎ オレンジ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
13	土	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜甘煮 大根の味噌汁 ブルー	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 大根 舞茸 ブルー	豚肉はビタミンBが 豊富に含まれています 疲れた体を元気に してくれます

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和6年 4月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15 月	雑穀御飯 納豆味噌 鮭のみぞれかけ 野菜炒め わかめのすまし汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖	納豆 鮭 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	大根 キャベツ 人参 にら 生しいたけ オレンジ レーズン	人気の納豆味噌は 油味噌の三枚肉を 納豆に変えるだけ お家でも作って みてね!
16 火	親子丼 もずくの酢の物 青菜とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	サラダサンド りんごジュース	米 ロールパン マヨネーズ りんごジュース	刻みのり 鶏もも肉 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し プロセスチーズ ささみ	玉葱 人参 乾椎茸 ねぎ 生姜 レモン 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 えのき グレープフルーツ キャベツ	今日の給食は 緑の中間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
17 水	二色そばろ丼 ツナ和え さつま芋と玉葱の味噌汁 パイン缶	簡単レーズン スコーン ミルク	米 さつま芋 生クリーム ホットケーキミックス	刻みのり 合挽き肉 卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 レタス いんげん コーン缶 ねぎ パイン缶 レーズン	さつま芋の味噌汁 甘味があって 子供達に人気です
18 木	雑穀御飯 味付けのり 豚肉の照り焼き ブロッコリーサラダ アーサと豆苗の味噌汁 オレンジ	しまな〜ジュシー チーズ	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ	味付けのり 豚肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 チーズ	にんにく 人参 椎茸 ブロッコリー コーン缶 トウモロコシ オレンジ からし菜	しまな〜って 何のお野菜か わかりますか? 方言でからし菜の 事です
19 金	雑穀御飯 納豆削りし和え 魚のサクサク焼き ひじき煮 野菜の味噌汁 バナナ	シリアルヨーグルト	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 いちごジャム コーンフレーク	納豆 糸削り節 白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 プレーンヨーグルト 煮干し	にんにく 玉葱 人参 にら キャベツ ほうれん草 バナナ	魚のサクサク焼き 食感を楽しみながら 食べてね!
20 土	チキンケチャップライス ピーマンソテー きのこのみそ汁 フルーツゼリー	ふりかけおにぎり ミルク	米 ゼリー	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 煮干し かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 舞茸 グリーンピース ねぎ ピーマン 黄ピーマン	赤色・黄色・緑色 目でも楽しんで 食べてね
22 月	タコライス 南瓜甘煮 青菜の味噌汁 ブルー	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 胚芽クラッカー	合挽き肉 かつお節 ボイル大豆 煮干し ピザチーズ ミルク	玉葱 にんにく 南瓜 トマト缶 レタス トマト ほうれん草 ブルー バナナ	タコライスのミート に漬した大豆を 混ぜて脂肪分は減って 蛋白質アップです
23 火	雑穀ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き からし菜ちゃんぷるー もずくの味噌汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 押麦 もちぎび マヨネーズ 食パン ブルーベリージャム	白身魚 沖縄豆腐 おきなわもずく かつお節 ツナ缶 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 オレンジ	淡白な白身魚に 味噌マヨで味付け お弁当の一品にも いいですよ
24 水	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 わかめ ささみ 味付けのり	ねぎ 胡瓜 バナナ	食べ慣れた味の 沖縄そば 保育園ではダシから 丁寧に作ってます
25 木	雑穀ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルー	もずくかき揚げ	米 押麦 もちぎび 小麦粉 はちみつ 黒糖	鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵	にんにく 切干し大根 人参 にら 小松菜 ブルー 玉葱	小松菜はビタミンCや カルシウムが豊富な 食材です
26 金	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのツナサラダ 大根の味噌汁 パイン缶	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちぎび パン粉 マヨネーズ 白ごま 小麦粉 生クリーム	合挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 にんにく 赤ピーマン 大根 舞茸 ホールコーン缶 いちご パイン缶	4月生まれのお ともだち〜 おめでとう ございます
27 土	クファージュシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 じゃが芋 まんじゅう	豚肉 ひじき かつお節 ミルク	乾しいたけ ねぎ 大根 人参 ごぼう 玉葱 バナナ	具だくさんの汁物は 色々な食材のダシが でて美味しく 仕上がります
30 火	豚肉と野菜のカレーライス 胡瓜とコーンの酢の物 わかめすまし汁 オレンジ	アメリカンドック フルーツ野菜 ジュース	米 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉 わかめ 卵 かつお節 牛乳 ウインナー	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 胡瓜 トマト コーン缶 オレンジ	今日は野菜カレー 野菜嫌いな子も 食べやすいかな?

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



月	火	水	木	金	土
1	2 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	3 お粥 チキンの柔らかか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	4 お粥 豆腐煮物 きやべつとしらすの煮物 小松菜の味噌汁	5 お粥 煮魚 野菜煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	6 お粥 豚肉の柔らかか煮 胡瓜とコーンの煮物 パクチョイの味噌汁
	さつま芋粥 かつおだし汁 米 鶏もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 レタス 胡瓜 トマト かつお節 さつま芋	人参粥 かつおだし汁 米 鶏もも肉 白菜 人参 かつお節 ブロッコリー	さつま芋粥 りんご煮物 米 豚挽き肉 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 胡瓜 しらす干し 沖縄豆腐 小松菜 かつお節 さつま芋 りんご	南瓜粥 かつおだし汁 米 白身魚 トマト 人参 ブロッコリー 豚肉 じゃが芋 玉葱 かつお節 南瓜	人参粥 パナナ 米 豚肉 玉葱 沖縄豆腐 胡瓜 トマト ホールコーン缶 パクチョイ かつお節 パナナ
8 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁	9 お粥 チキンの柔らかか煮 いんげん煮込み かつおだし汁	10 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	11 お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 かつおだし汁	12 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐のみそ汁	13 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 大根の味噌汁
野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 白身魚 人参 玉葱 南瓜 ブロッコリー ほうれん草 かつお節	野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 鶏もも肉 人参 玉葱 いんげん 絹ごし豆腐 かつお節 さつま芋	人参粥 パナナヨーグルト 米 豚肉 玉葱 人参 レタス かつお節 プレーンヨーグルト パナナ	野菜雑炊 パナナ 米 豚挽き肉 玉葱 グリーンピース 沖縄豆腐 大根 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 パ ナナ	人参粥 さつま芋マッシュ 米 赤魚 人参 玉葱 インゲン 沖縄豆腐 キャベツ かつお節 さつま芋	野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 大根 かつお節
15 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	16 お粥 チキンの柔らかか煮 ポイル胡瓜 青菜の味噌汁	17 お粥 煮奴 野菜煮物 玉葱の味噌汁	18 お粥 豚肉の柔らかか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	19 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草の味噌汁	20 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 りんご 米 鮭 大根 キャベツ 人参 豚肉 生しいたけ かつお節 りんご	チキン雑炊 南瓜マッシュ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 かつお節 ささみ キャベツ 南瓜	野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 いんげん レタス ホールコーン缶 さつま芋 かつお節	青菜粥 南瓜マッシュ 米 豚肉 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 かつお節 からし菜 南瓜	人参粥 パナナヨーグルト 米 白身魚 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 かつお節 パナナ プレーンヨーグルト	野菜雑炊 コーン煮物 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース 豚肉 ピーマン 黄ピーマン 沖縄豆腐 かつお節
22 お粥 煮奴 南瓜煮物 青菜の味噌汁	23 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	24 お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁	25 お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 小松菜の味噌汁	26 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 大根の味噌汁	27 お粥 豚肉の柔らかか煮 大根煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 かつお節 パナナ	野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 沖縄豆腐 かつお節 さつま芋	ささみ雑炊 パナナ 米 豚肉 かつお節 胡瓜 ブロッコリー 玉葱 人参 ささみ パナナ	野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 鶏もも肉 豚肉 人参 インゲン 小松菜 かつお節 玉葱 南瓜	野菜雑炊 りんご 米 玉葱 人参 沖縄豆腐 赤ピーマン ブロッコリー ホールコーン缶 大根 かつお節 りんご	野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 大根 人参 ごぼう じゃが芋 玉葱 かつお節 パナナ
29	30 お粥 豚肉と野菜の柔らかか煮 ポイル胡瓜 かつおだし汁	<p>入園おめでとうございます 初めての環境で食べる離乳食はお子さんも不安でいっぱいだと思います、少しでも安心して食べれるように また、アレルギーの事も考慮し、保育園の離乳食はお家で食べた事のある食材のみを提供しています。 ご家庭での食材の事や形態の事、色々な食事の事を密に連携をはかり、安心して食べれる離乳食づくりを 一緒に頑張りましょうね！</p>			
	野菜雑炊 コーン煮物 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 トマト ホールコーン缶 かつお節				

