

 みんなのからだをつくる	 からだの調子をととのえる	 エネルギーのもとになる	
1	木	ブルコギ・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし・長ねぎ・白菜・果物	春雨・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子	
2	金	肉じゃが・もやしとツナのサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・しらたき・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・ごま	牛乳 ★ピザトースト	
3	土	豚五目丼・サラダ・果物	豚もも肉・みそ	にら・長葱・人参・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物	うるち米・油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子	
5	月	からすがれいの塩麴漬焼き・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ・みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・こんにゃく・小松菜・大根・果物	油・砂糖・じゃがいも	スキムミルク お菓子	
6	火	炒り豆腐・もやしの中華あえ・焼きのり	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・焼きのり	干しいたけ・玉ねぎ・人参・こんにゃく・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶	油・砂糖・ごま油・ごま	お茶 ★おにぎり	
7	水	鶏のから揚げ・ほうれん草のおかかあえ・みそ汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ	ほうれん草・人参・長ねぎ・キャベツ	片栗粉・油・じゃがいも	カルピス お菓子	
8	木	カレー・フルーツポンチ	豚肉	玉ねぎ・人参・みかん缶・桃缶・果物	じゃがいも・油・砂糖	牛乳 ★ホットドッグ	
9	金	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	牛乳 お菓子	
10	土	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ほうれん草・もやし・人参・ぜんまい・チンゲン菜・玉ねぎ・果物	うるち米・油・ごま油・砂糖	牛乳 お菓子	
12	月	クリームシチュー・コーンとツナのサラダ・焼きのり	鶏肉・牛乳・ツナ缶・焼きのり	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ホールコーン缶	じゃがいも・油・小麦粉(米粉)	スキムミルク お菓子	
13	火	豆腐ハンバーグ・マセドアンサラダ・みそ汁	豆腐・豚ひき肉・ひじき・青のり・みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・えのきたけ・小松菜・きゅうり	油・片栗粉・砂糖・じゃがいも	牛乳 ★スナッヂ	
14	水	さけの塩焼き・マカロニサラダ・みそ汁	魚・油揚げ・みそ	人参・きゅうり・ホールコーン缶・小松菜・玉ねぎ	マカロニ(米粉マカロニ)・マヨネーズ・じゃがいも	ジョア お菓子	
15	木	チャンボン麺・昆布豆・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・乾大豆・昆布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・しいたけ・小松菜	中華麺・油・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま	お茶 お菓子	
16	金	親子煮・和風サラダ・果物	鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・干しいたけ・しらたき・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・車麩・油・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子	
17	土	チャーハン・中華スープ・果物	豚ひき肉・なると・わかめ	長葱・人参・ホールコーン缶・えのきたけ・果物	うるち米・油	牛乳 お菓子	
19	月	★食育の日★ 春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・旬の果物	厚揚げ・さつま揚げ・大豆水煮・豚ひき肉・みそ・かつお節	干しかぶ(干し大根)・たけのこ・人参・干しいたけ・こんにゃく・さやえんどう・しょうが・果物	じゃがいも・砂糖・油	スキムミルク お菓子	
20	火	からすがれいの竜田揚げ・コーン入りおひたし・野菜汁	魚・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・しらたき・人参・キャベツ・玉ねぎ	片栗粉・油・じゃがいも	お茶 ★おにぎり	
21	水	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干しいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	牛乳 ★シュガートースト	
22	木	ごはん・肉団子のトマト煮込み・きゅうりとハムのサラダ・おかかふりかけ・果物	合挽肉・ロースハム	玉ねぎ・キャベツ・トマト缶・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	うるち米・油・砂糖・マヨネーズ	牛乳 お菓子	
23	金	干草焼き・ブロッコリーのおかかあえ・みそ汁・ごまふりかけ	鶏卵・ひじき・豚ひき肉・かつお節・わかめ・みそ	人参・干しいたけ・ブロッコリー・えのきたけ・玉ねぎ	砂糖・油・じゃがいも・ごま	スキムミルク お菓子	
24	土	そぼろ丼・みそ汁・果物	豚ひき肉・わかめ・みそ	にら・長葱・人参・もやし・果物	うるち米・砂糖・ごま油	牛乳 お菓子	
26	月	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・にんにく・ほうれん草・もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・ホールコーン缶・果物	ごま油・砂糖・ごま	スキムミルク お菓子	
27	火	さけのみそ漬焼き・ほうれん草のごまあえ・にら卵汁	魚・みそ・鶏卵・豆腐	ほうれん草・人参・にら・玉ねぎ・えのきたけ	砂糖・ごま	お茶 ★おにぎり	
28	水	チキンかつ・即席漬け・みそ汁	鶏肉・豆腐・みそ	キャベツ・きゅうり・人参・長ねぎ・小松菜	小麦粉(米粉)・パン粉(米粉パン粉)・油・砂糖	牛乳 ★ジャムパン	
30	金	ドライカレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物	合挽肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・レーズン・ホールコーン缶・ブロッコリー・キャベツ・果物	油・マヨネーズ	牛乳 お菓子	

3歳未満児の午後のおやつ飲み物は、スキムミルクに代えてフォローアップミルクを提供します。★マークの日は手作りおやつです。

マークの日は完全給食です。マークの日にはスプーンを持たせてください。*園の都合により献立内容を多少変更することがあります。



令和3年度 4月 離乳食予定献立表



青い鳥保育園

日 曜		午前の食事			午後の食事		
月齢と調理形態		中期 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	後期 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	完了期 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	中期	後期	完了期
1	木	お粥 野菜スープ 刻み果物 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 わかめスープ ブルコギ 果物	軟飯 わかめスープ ブルコギ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
2	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 肉じゃが もやしとツナのあえもの 果物	軟飯 肉じゃが もやしとツナのあえもの 果物	ミルク	おじや	牛乳 ロールパン
3	土	野菜のおじや 刻み果物	野菜のおじや 果物	野菜のおじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
5	月	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮 果物	軟飯 みそ汁 煮魚 ひじきの炒り煮 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
6	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 炒り豆腐 もやしのあえもの 焼きのり	軟飯 炒り豆腐 もやしのあえもの 焼きのり	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
7	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 みそ汁 つくね焼き ほうれん草のおかかあえ	軟飯 みそ汁 つくね焼き ほうれん草のおかかあえ	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
8	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 果物 豚肉と野菜の炒め煮	軟飯 果物 カレー	ミルク	おじや	牛乳 ロールパン
9	金	お粥 野菜スープ 刻み果物 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
10	土	野菜のおじや 刻み果物	野菜のおじや 果物	野菜のおじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
12	月	のり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 クリームシチュー コーンとツナのサラダ 焼きのり	軟飯 クリームシチュー コーンとツナのサラダ 焼きのり	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
13	火	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ	軟飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ	ミルク	おじや	牛乳 スナッ麩
14	水	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 マカロニサラダ	軟飯 みそ汁 焼き魚 マカロニサラダ	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
15	木	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 チャンポン麺 昆布豆	軟飯 チャンポン麺 昆布豆	ミルク	おじや	お茶 お菓子
16	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 親子煮 おひたし 果物	軟飯 親子煮 おひたし 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
17	土	野菜のおじや 刻み果物	野菜のおじや 果物	野菜のおじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
19	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 春野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	軟飯 春野菜の煮物 大豆入り肉そぼろ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
20	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 野菜汁 煮魚 コーン入りおひたし	軟飯 野菜汁 煮魚 コーン入りおひたし	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
21	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 豆腐の炒め煮 ひじきサラダ 果物	軟飯 豆腐の炒め煮 ひじきサラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 ロールパン
22	木	お粥 野菜スープ 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 サラダ 果物 肉団子のトマト煮込み	軟飯 サラダ 果物 肉団子のトマト煮込み	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
23	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 干草焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかあえ	軟飯 干草焼き みそ汁 ブロッコリーのおかかあえ	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
24	土	しらすのおじや 刻み果物	しらすのおじや 果物	しらすのおじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
26	月	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 ビビンバ 果物 チンゲン菜とわかめのスープ	軟飯 ビビンバ 果物 チンゲン菜とわかめのスープ	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
27	火	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 いら卵汁 煮魚 おひたし	軟飯 いら卵汁 煮魚 おひたし	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
28	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 つくね焼き 即席漬け	軟飯 みそ汁 つくね焼き 即席漬け	ミルク	おじや	牛乳 ロールパン
30	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 ミートソース 果物 ツナ入りブロッコリーサラダ	軟飯 ミートソース 果物 ツナ入りブロッコリーサラダ	ミルク	おじや	牛乳 お菓子