



# 2023年 4月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	土	親子丼 キャベツのみそ汁 オレンジ	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	入園・進級 おめでとうございませ 美味しい給食たくさん 食べてね!	刻みのり 鶏もも肉 卵 酪農牛乳	胚芽米	玉葱 人参 生椎茸 キャベツ えのき オレンジ
3	月	豚肉と野菜の カレーライス ポイルブロッコリー 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	ふかし芋 酪農牛乳	不足がちなカルシウム カレーライスの中に スキムミルクをプラス して強化しています	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 ジャガイモ さつまいも	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご ブロッコリー ねぎ オレンジ
4	火	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き 大根の煮物 アーサのみそ汁 バナナ	シークワサー ゼリー チーズ ビスケット	胚芽米雑穀御飯は 押し麦ともちぎびが 入っています、 食物繊維・ビタミン が多く含まれています	鮭 豚肉 アーサ チーズ	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガイモ ゼリー ビスケット	大根 人参 玉葱 バナナ
5	水	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 豆腐チャンプルー さつまいもの味噌汁 グレープフルーツ	黒糖棒 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間 が多く使われています 病気に負けない元気な 体を作ります	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび さつまいも 黒糖棒	大根 玉葱 にんにく ブロッコリー 生姜 人参 キャベツ たら 葱 グレープフルーツ
6	木	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル わかめのすまし汁 ドライブルー	たまごパン 酪農牛乳	沖縄豆腐は他県の 豆腐に比べて蛋白質 ビタミン・ミネラル が豊富です	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび すりごま 卵パン	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 胡瓜 大根 しめじ ブルー
7	金	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 煮魚 ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 りんご	アーサの ヒラヤーチー 酪農牛乳	アーサの美味しい 季節です。春のアーサ はきれいな緑色で いい香りがします	納豆 糸削り節 赤魚 ひじき 豚肉 卵 ツナ缶 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	生姜 人参 いんげん ほうれん草 りんご ねぎ
8	土	<b>お弁当</b>	焼き菓子 酪農牛乳				
10	月	胚芽米雑穀御飯 魚のから揚げ 干切りイリチー ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	いちごジャムパン 酪農牛乳	酪農牛乳は幼児期に 必要なたんぱく質 カルシウムが豊富に 含まれています	白身魚 豚肉 昆布 ゆし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 食パン いちごジャム	切干大根 人参 乾燥椎茸 ねぎ グレープフルーツ
11	火	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー かちゅー湯 りんご	大学芋 酪農牛乳	お豆腐ハンバーグに 青のり粉を入れて ビタミン、ミネラル を強化しています	豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 あおのり粉 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび さつまいも	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 長ねぎ りんご
12	水	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 鶏肉と根菜の炒め 愛の泉ファイトスープ バナナ	みかんヨーグルト	玉葱・人参・南瓜 キャベツを水で煮た 無塩のスープです 味覚を育てます	納豆 鶏もも肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま コーンフレーク	ごぼう 人参 玉葱 れんこん いんげん キャベツ 南瓜 バナナ みかん缶
13	木	ハヤシライス グリーンサラダ わかめのすまし汁 ドライブルー	ブルーベリータルト 酪農牛乳	ハヤシライスに スキムミルクを入れて カルシウムアップ↑↑	豚肉 スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ブルーベリータルト	玉葱 人参 まいたけ 生椎茸 トマト缶 レタス コーン缶 トマト りんご ブルー
14	金	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味△ニエル 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	春の筍おにぎり 小魚	沖縄ではあまり見かけ ませんが、竹の子は 春が旬のお野菜です	白身魚 豚肉 鶏もも肉 油揚げ ミニフィッシュ	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	大根 人参 たら ほうれん草 オレンジ だけの水煮 乾燥椎茸

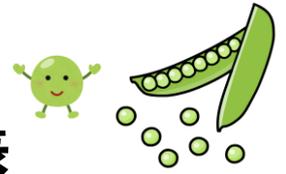
\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*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。





# 2023年 4月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	土	胚芽米御飯 肉豆腐炒め 大根のみそ汁 グレープフルーツ	マフィン 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが豊富に含まれていて疲れた体を元気にしてくれます	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	玉葱 乾燥椎茸 人参 ほうれん草 大根 グレープフルーツ
17	月	もずく丼 南瓜甘煮 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	ちんすこう 豆乳	保育園で人気のもずく丼！簡単なのでお家でも作ってみてね！	もずく 豚ミンチ 卵 調製豆乳	胚芽米 小麦粉	生姜 ビーマン 人参 赤ビーマン 南瓜 キャベツ しめじ グレープフルーツ
18	火	うどん汁 南瓜サラダ りんご	味噌おにぎり 酪農牛乳	大好きなうどんにお野菜もたっぷり入れて食べやすく！	豚肉 味付けのり 酪農牛乳	うどん 胚芽米	キャベツ 人参 玉葱 ごぼう 乾燥椎茸 南瓜 レーズン りんご
19	水	グリーンピース御飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーソテー もずくのみそ汁 バナナ	しまなー ジュシー チーズ	方言でしまな～何のお野菜でしょうか？からし菜です	白身魚 粉チーズ 鶏もも肉 もずく 豚肉 チーズ	胚芽米 もちきび 小麦粉	グリーンピース ねぎ にんにく コーン缶 ブロッコリー 人参 バナナ 乾燥椎茸 からし菜
20	木	<b>お弁当</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	今日のお弁当は何か入っているかな？楽しみですね！			
21	金	胚芽米雑穀御飯 豆腐のあんかけ煮 人参シリシリー かちゅー湯 グレープフルーツ	三月菓子 酪農牛乳	明日は浜下りです三月菓子を持って潮干狩りに行きたいですね！	厚揚げ 絹ごし豆腐 豚ミンチ ツナ缶 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉	人参 玉葱 乾燥椎茸 にら 生姜 キャベツ 長ねぎ グレープフルーツ
22	土	胚芽米御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのすまし汁 オレンジ	バナナケーキ 酪農牛乳	海藻の間には幼児期に必要なビタミン、ミネラル食物繊維が多く含まれています	味付けのり 豚肉 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 スポンジ	キャベツ 玉葱 人参 茄子 生しいたけ オレンジ
24	月	和風そぼろ丼 大根甘酢和え ほうれん草のみそ汁 オレンジ	キャロットケーキ	人参が安くて美味しい時期です。今日はシリシリーしてケーキにしてみました楽しみですね！	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 プレーンヨーグルト	胚芽米 小麦粉	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 大根 胡瓜 ほうれん草 オレンジ レーズン
25	火	胚芽米雑穀御飯 魚の味噌バター焼き 春野菜ソテー ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	ツナサンド りんごジュース	今日の給食は春野菜キャベツ、アスパラ人参、ごぼう元気がでますね！	白身魚 鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 食パン	キャベツ 人参 アスパラガス 玉葱 ごぼう レタス グレープフルーツ
26	水	胚芽米雑穀御飯 パンキンシチュー 大根サラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルトは整腸作用や免疫力アップ等体を元気にしてくれる働きがあります	鶏もも肉 ヨーグルト スキムミルク わかめ	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 せんべい	南瓜 人参 玉葱 キャベツ 大根 胡瓜 クリームコーン缶 りんご オレンジ
27	木	沖縄そば 野菜と納豆の和え物 バナナ	クファジュシー	納豆は整腸作用や免疫力がアップ↑↑体にいい事がいっぱいです野菜と和えても子供達よく食べますよ！	豚肉 挽きわり納豆 糸削り節 ひじき	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 からし菜 キャベツ えのき バナナ 乾燥椎茸
28	金	とうもろこし御飯 お豆腐ステーキ パパイヤリチー かちゅー湯 りんご	黒糖アガラサー 酪農牛乳	アガラサーはモチモチ食感で黒糖の風味が美味しい沖縄の蒸しケーキです	厚揚げ 沖縄豆腐 刻み昆布 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 もちきび	コーン缶 えのき 生椎茸 玉葱 長ねぎ ねぎ にんにく 人参 パパイヤ にら りんご レーズン

\*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。



# 2023年 4月 離乳食 献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
 <p><b>りす組さんの離乳食</b>                      入園おめでとうございます。初めての保育園・先生と一緒に食べる離乳食、環境の変化で緊張して食べなくなってしまう事もあると思います。家庭での様子と連携をとりながらゆっくり進めていきたいと思います。よろしくお願ひします。</p> 					1 <b>入園式</b> 
3 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロccoliー 南瓜 じゃが芋 かつお節	4 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 米 鮭 玉葱 人参 大根 じゃが芋 かつお節 ブロccoliー	5 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 キャベツ さつま芋 かつお節	6 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 米 豆腐 玉葱 人参 大根 胡瓜 かつお節 南瓜	7 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 米 白身魚 玉葱 人参 ほうれん草 さつま芋 かつお節	8 
10 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 ゆし豆腐 玉葱 人参 ブロccoliー 南瓜 かつお節	11 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 豆腐 玉葱 人参 ほうれん草 南瓜 かつお節 さつま芋	12 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 かつお節	13 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 コーン缶 トマト レタス かつお節	14 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 白身魚 玉葱 人参 大根 ほうれん草 かつお節 南瓜	15 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 豆腐 玉葱 人参 大根 ほうれん草 かつお節
17 お粥 煮奴 南瓜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 南瓜 かつお節	18 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ごぼう 南瓜 かつお節 りんご	19 お粥 煮魚 ブロccoliー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 玉葱 人参 ブロccoliー コーン缶 かつお節 パナナ	20 お粥 煮やっこ 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロccoliー かつお節	21 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 キャベツ さつま芋 ブロccoliー かつお節	22 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 キャベツ 南瓜 人参 かつお節
24 お粥 豆腐そぼろ煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 大根 ほうれん草 かつお節 さつま芋	25 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ ごぼう 南瓜 かつお節	26 お粥 鶏肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 大根 じゃが芋 かつお節	27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ブロccoliー 納豆 かつお節 パナナ	28 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 豆腐 玉葱 人参 ブロccoliー 南瓜 コーン缶 かつお節 りんご	

\* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。