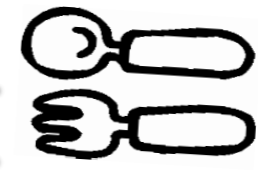


令和3年  
4月

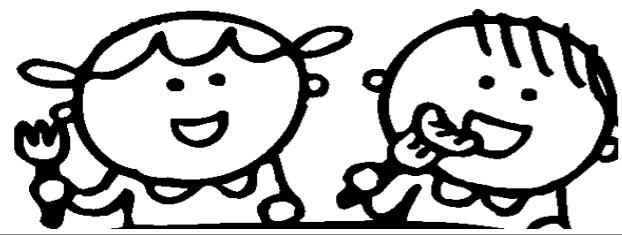
# 献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>昼食</p> <hr/> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつ食材</p> </div>			<p><b>1</b> ごはん 肉じゃが ごま和え わかめみそ汁</p> <p>保育乳 青菜おにぎり</p> <p>保育乳/豚肉</p> <p>米/じゃがいも/白ごま ○米/白ごま</p> <p>人参/玉ねぎ/しらたき/キャベツ 小松菜/わかめ/ねぎ/えのきたけ</p>	<p><b>2</b> ごはん 厚揚げケチャップ煮 コーンキャベツ 大根スープ</p> <p>保育乳 ココアクッキー オレンジ</p> <p>保育乳/鶏肉/厚揚げ ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/エリンギ/ねぎ キャベツ/コーン/大根/○オレンジ</p>	<p><b>3</b></p> <p>にゅうえんしき</p> 
<p><b>5</b> ごはん しょうが焼き パセリポテト キャベツみそ汁</p> <p>保育乳 あずき蒸しパン</p> <p>保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜/切干大根 赤黄ピーマン/パセリ/キャベツ ねぎ/えのきたけ/○あずき缶</p>	<p><b>6</b> ごはん 魚の甘辛煮 きんぴら 小松菜スープ</p> <p>保育乳 きな粉パン 黄桃</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉/油揚げ ○きな粉/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/白ごま/○米粉</p> <p>ごぼう/人参/小松菜/しめじ 玉ねぎ/○黄桃</p>	<p><b>7</b> ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの昆布和え 豚汁</p> <p>保育乳 みそおにぎり</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ 豚肉/○ツナ缶</p> <p>米/白ごま/じゃがいも/○米</p> <p>しょうが/きゅうり/キャベツ 塩昆布/人参/ねぎ こんにゃく/○味付けのり</p>	<p><b>8</b> ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの甘煮 コーンスープ</p> <p>保育乳 抹茶クッキー オレンジ</p> <p>保育乳/鮭/鶏もも肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>キャベツ/人参/しめじ コーン/ねぎ/小松菜 かぼちゃ/○抹茶粉/○オレンジ</p>	<p><b>9</b> ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 磯辺さつまいも 青菜みそ汁</p> <p>保育乳 シリアルスナック</p> <p>保育乳/厚揚げ/豚肉/油揚げ</p> <p>米/さつまいも ○玄米フレーク</p> <p>玉ねぎ/人参/しめじ/わかめ キャベツ/青のり/小松菜 ○コーンフレーク/○マッシュマロ</p>	<p><b>10</b> マーボー丼 キャベツスープ パイン</p> <p>わかめおにぎり</p> <p>豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>長ネギ/人参/にんにく/わかめ 干しいたけ/キャベツ パイン/○わかめふりかけ</p>
<p><b>12</b> ごはん 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーサラダ じゃがいもスープ</p> <p>保育乳 豆腐ブラウニー</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ 花かつお/○大豆粉/○豆腐</p> <p>米/すりごま じゃがいも/○米粉</p> <p>大根/小松菜/ブロッコリー/人参 玉ねぎ/わかめ/ねぎ/○ココア</p>	<p><b>13</b> ごはん 鮭のポテト焼き 小松菜キノコ炒め 大根みそ汁</p> <p>保育乳 大学かぼちゃ</p> <p>保育乳/鮭/豚肉/花かつお</p> <p>米/じゃがいも/○黒ごま</p> <p>クリームコーン缶/玉ねぎ/大根 パセリ/小松菜/人参/しめじ/ねぎ えのきたけ/わかめ/○かぼちゃ</p>	<p><b>14</b> ごはん 肉豆腐 きゅうりとみかんの酢の物 青菜スープ</p> <p>保育乳 もろこしおにぎり</p> <p>保育乳/豆腐/豚肉/油揚げ ちくわ/○ウィンナー</p> <p>米/○米</p> <p>玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しらたき/きゅうり/わかめ みかん/小松菜/○コーン</p>	<p><b>15</b> お弁当会</p> <p>保育乳 ココア蒸しケーキ パイン</p> <p>保育乳/○大豆粉/○豆乳</p> <p>○米粉</p> <p>○ココア/○パイン</p>	<p><b>16</b> ごはん 納豆みそ 鶏だんご わかめスープ</p> <p>保育乳 さつまいもケーキ</p> <p>保育乳/納豆/豆腐/ツナ缶 鶏肉/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○さつまいも/○米粉</p> <p>しょうが/ねぎ/キャベツ/玉ねぎ えのきたけ/人参/わかめ/コーン</p>	<p><b>17</b> そぼろどんぶり 豆腐みそ汁 オレンジ</p> <p>昆布おにぎり</p> <p>豚肉/豆腐/油揚げ/○花かつお</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>小松菜/人参/コーン/しょうが わかめ/オレンジ/○塩昆布</p>
<p><b>19</b> ごはん チキンラタトゥイユ キャベツのごま酢和え 豆腐みそ汁</p> <p>保育乳 オートミールクッキー バナナ</p> <p>保育乳/鶏肉/ウィンナー 豆腐/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/すりごま/○米粉/○黒ごま</p> <p>玉ねぎ/人参/なす/きゅうり/もやし トマト/かぼちゃ/赤黄ピーマン/にんにく キャベツ/えのきたけ/わかめ/○バナナ</p>	<p><b>20</b> ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 ナムル 豚肉スープ</p> <p>保育乳 黒糖蒸しパン オレンジ</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉/ツナ缶 油揚げ/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>玉ねぎ/小松菜/しょうが 切干大根/きゅうり/人参 キャベツ/○オレンジ</p>	<p><b>21</b> もずく丼ぶり 野菜みそ汁 オレンジ</p> <p>保育乳 おかかおにぎり</p> <p>保育乳/豚肉/鶏肉/○花かつお</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>ピーマン/赤ピーマン/しょうが コーン/人参/玉ねぎ/えのきたけ キャベツ/オレンジ</p>	<p><b>22</b> ごはん 鮭のタンドリー風 小松菜ツナ和え すまし汁</p> <p>保育乳 ごまクッキー りんご</p> <p>保育乳/鮭/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/白ごま/○米粉/○黒ごま</p> <p>小松菜/人参/大根/玉ねぎ わかめ/ねぎ/○りんご</p>	<p><b>23</b> ごはん 豚肉ピーマン炒め かぼちゃサラダ なめこみそ汁</p> <p>保育乳 スイートポテト</p> <p>保育乳/豚肉/豆腐/○豆乳</p> <p>米/○さつまいも/○黒ごま</p> <p>ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/かぼちゃ/きゅうり レーズン/なめこ/ねぎ</p>	<p><b>24</b> しょうが焼き丼ぶり わかめスープ 黄桃</p> <p>しそおにぎり</p> <p>豚肉</p> <p>米/○米</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜 しめじ/わかめ/ねぎ/えのきたけ 黄桃/○ゆかりふりかけ</p>
<p><b>26</b> ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め きのこスープ</p> <p>保育乳 かぼちゃクッキー オレンジ</p> <p>保育乳/鶏肉/豚肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉/○黒ごま</p> <p>マーマレード/人参/キャベツ にら/ひじき/えのきたけ/しめじ しいたけ/○かぼちゃ/○オレンジ</p>	<p><b>27</b> ごはん 魚のケチャップあん じゃがいもきんぴら だいこんのみそ汁</p> <p>保育乳 バナナケーキ</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも/白ごま</p> <p>人参/ごぼう/大根 わかめ/小松菜/○バナナ</p>	<p><b>28</b> ごはん 豚なすみそ炒め はるさめサラダ 鶏肉スープ</p> <p>保育乳 塩こんぶおにぎり</p> <p>保育乳/豚肉/鶏肉 ○花かつお</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>なす/玉ねぎ/人参/ピーマン 春雨/きくらげ/きゅうり 小松菜/えのきたけ/○塩昆布</p>	<p><b>29</b> 昭和の日</p> 	<p><b>30</b> ごはん 松風焼き ごま和え キャベツスープ</p> <p>保育乳 きなこ蒸しパン</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ/油揚げ ○大豆粉/○豆乳/○きな粉</p> <p>米/白ごま/○米粉</p> <p>玉ねぎ/キャベツ/人参 小松菜/わかめ</p>	<p><b>31</b> わかめご飯 豚汁 オレンジ</p> <p>青菜おにぎり</p> <p>豚肉</p> <p>米/白ごま/じゃがいも/○米</p> <p>わかめ/人参/ごぼう ねぎ/こんにゃく/オレンジ ○青菜ふりかけ</p>

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和3年  
4月

# 献立表【離乳食】



ここわ保育園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスー プ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスー プ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土	
<p>※お弁当会※ 4月15日(木)</p>				<b>1</b> ミルク/豆腐  米/じゃがいも  人参/玉ねぎ キャベツ/小松菜	<b>2</b> ミルク/豆腐  米  玉ねぎ/人参 キャベツ/大根	<b>3</b> 
<b>5</b> ミルク/豆腐/豚肉  米/じゃがいも  玉ねぎ/人参/小松菜 ピーマン/キャベツ	<b>6</b> ミルク/白身魚  米  人参/小松菜/玉ねぎ	<b>7</b> ミルク/豆腐/鶏肉  米/じゃがいも  きゅうり/キャベツ/人参	<b>8</b> ミルク/白身魚  米  キャベツ/人参 小松菜/かぼちゃ	<b>9</b> ミルク/豆腐/豚肉  米/さつまいも  玉ねぎ/人参 キャベツ/小松菜	<b>10</b> ミルク/豆腐  米  人参/キャベツ	
<b>12</b> ミルク/豆腐/鶏肉  米/じゃがいも  大根/小松菜/人参 ブロッコリー/玉ねぎ	<b>13</b> ミルク/白身魚  米/じゃがいも  玉ねぎ/大根/小松菜 人参/かぼちゃ	<b>14</b> ミルク/豆腐  米  玉ねぎ/きゅうり/小松菜	<b>15</b> ミルク  米   人参/玉ねぎ	<b>16</b> ミルク/豆腐/豚肉  米/さつまいも  キャベツ/玉ねぎ/人参	<b>17</b> ミルク/豆腐  米  小松菜/人参	
<b>19</b> ミルク/豆腐/鶏肉  米  玉ねぎ/人参/きゅうり トマト/かぼちゃ キャベツ/ピーマン	<b>20</b> ミルク/白身魚  米  玉ねぎ/小松菜 きゅうり/人参/キャベツ	<b>21</b> ミルク/豆腐/豚肉  米  ピーマン/人参 玉ねぎ/キャベツ	<b>22</b> ミルク/白身魚  米  小松菜/人参 玉ねぎ/大根	<b>23</b> ミルク/豆腐/豚肉  米/さつまいも  ピーマン/人参 かぼちゃ/きゅうり	<b>24</b> ミルク/豆腐  米  玉ねぎ/人参/小松菜	
<b>26</b> ミルク/豆腐/鶏肉  米  人参/キャベツ/かぼちゃ	<b>27</b> ミルク/白身魚  米/じゃがいも  人参/大根/小松菜	<b>28</b> ミルク/豆腐/豚肉  米  玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり/小松菜	<b>29</b> 昭和の日 	<b>30</b> ミルク/豆腐/鶏肉  米  玉ねぎ/キャベツ 人参/小松菜	<b>31</b> ミルク/豆腐  米/じゃがいも  人参/小松菜	

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。