



4月離乳食献立表(12~18か月頃)

精華町立保育所

日曜日	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	炊き込み御飯 豚肉と白菜の炒め物 みそ汁	米 なたね油 じゃが芋	鶏もも肉 豚肉 みそ、わかめ 	しめじ、人参 白菜、小松菜 玉ねぎ、人参	しょう油、みりん、鰹だし、塩、昆布 塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ペイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
02 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉ときゃべつの炒め物 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	飲むヨーグルト どうぶつビスケット	どうぶつビスケット	飲むヨーグルト		
03 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー丼 切干大根のスープ	米、片栗粉、なたね油、三温糖 なたね油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 人参、千切り大根、小松菜	しょう油 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ぼたもち	 じゃが芋、米、きび砂糖	牛乳 みそ		塩
06 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 豚肉の生姜炒め ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油、三温糖 マヨドレ	豚肉 みそ、油揚げ	玉ねぎ、土生姜 ブロッコリー、人参 白菜、もやし、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、酒 塩 煮干し
	午後おやつ	わかめご飯のおにぎり	米			炊き込みわかめ
07 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	 白身魚フライ ゆで野菜 みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ じゃが芋	白身魚 豆腐、みそ	 きゃべつ、人参、グリーンアスパラガス えのきたけ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
08 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鶏じゃが ほうれん草の納豆和え	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 挽きわり納豆	玉ねぎ、人参、三度豆 ほうれんそう 	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 スパゲティーナポリタン	スパゲティ、なたね油	牛乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、塩、こしょう
09 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	 鮭の塩焼き 切干大根の含め煮 みそ汁	米 なたね油、三温糖	さけ 油揚げ 豆腐、みそ	人参、千切り大根、グリーンピース きゃべつ、小松菜、人参	塩 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 シュガーサンド	グラニュー糖、バター、食パン	牛乳		
10 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛すき煮 きゅうりとわかめの酢の物	米 糸こんにゃく、三温糖、おつゆ麩、なたね油 三温糖	焼き豆腐、牛肉 ちりめんじゃこ、わかめ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ きゅうり、人参	しょう油 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 チーズケーキ ミックス	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、ダースチーズ		
13 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ポークカレー ツナサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖 	豚肉 ツナ	 玉ねぎ、人参 きゃべつ、きゅうり、コーン、人参 バナナ	カレールウ (アレルゲンフリー)、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 シュガーポテト	さつま芋スティック、なたね油、グラニュー糖	牛乳		
14 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉のみそ焼き 小松菜と人参のソテー みそ汁	米 三温糖 なたね油	鶏もも肉、みそ 絹厚揚げ、みそ、わかめ	小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	酒、みりん、しょう油 塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 みそおにぎり	もち米、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
15 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	 ご飯 かれのい照り焼き きゃべつのナムル みそ汁	米 三温糖 ごま油	かれのい 豆腐、みそ	 きゃべつ、人参 大根、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、みりん しょう油、鶏がらスープ 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	きび砂糖、食パン	牛乳 調整豆乳、きな粉		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 今月の給食目標・・・みんなで楽しく食事しましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



4月離乳食献立表(12~18か月頃)

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	ご飯 鶏肉のから揚げ 添え野菜 みそ汁 みかんゼリー	米 片栗粉、なたね油 マヨドレ おつゆ麩 みかんゼリー	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き) みそ、わかめ	土生姜 ブロッコリー、人参 きゃべつ、玉ねぎ	しょう油、酒 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 米粉の苺カップケーキ	米粉の苺カップケーキ	牛乳		
17 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草ともやしのごま和え みそ汁	米 すりごま じゃが芋	さば 豆腐、みそ	ほうれん草、もやし 大根、人参、青ねぎ	塩 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 小倉ケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 豆乳、ゆであずき缶		
20 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	屋食	ご飯 さわらの煮つけ じゃが芋含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さわら みそ、油揚げ、わかめ	土生姜 玉ねぎ、人参、千切り大根	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳		ベーキングパウダー、塩
21 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	ご飯 赤魚の塩こうじ焼き 春野菜の土佐和え みそ汁	米 じゃが芋	赤魚 豆腐、みそ、わかめ	きゃべつ、人参、さやえんどう 人参	塩こうじ しょう油、かつお節 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
22 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	屋食	ご飯 豚じゃが 小松菜ともやしの磯和え	米 じゃが芋、突きこんにやく、三温糖、なたね油	豚肉	玉ねぎ、人参、三度豆 小松菜、もやし、刻みのり	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	きび砂糖、食パン10枚切り	牛乳	いちご、レモン果汁	
23 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	ご飯 牛肉とじゃが芋の金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、油、すりごま、砂糖	牛肉 絹厚揚げ、みそ	人参、三度豆 玉ねぎ、白菜、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	竹の子おにぎり	米	油揚げ	たけのこ、人参	しょう油、酒、本みりん、鰹、昆布、塩
24 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	チキンライス ツナサラダ わかめスープ 国産ももゼリー	米、なたね油 三温糖、なたね油 国産ももゼリー	鶏もも肉 ツナ わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、きゃべつ、人参、コーン もやし、玉ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 米酢、しょう油 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ	米粉のバナナスティックケーキ	牛乳		
27 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	屋食	ご飯 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 メーブルケーキ	ホットケーキミックス、メーブルシロップ	牛乳 牛乳		
28 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	ご飯 鮭のパン粉焼き 粉ふき芋 みそ汁	米 なたね油、パン粉 じゃが芋	さけ 豆腐、みそ	玉ねぎ、チンゲンサイ、人参	酒、塩、カレー粉、こしょう パセリ粉、こしょう、塩 鰹だし
	午後おやつ	ゆかりおにぎり	米			ゆかり
30 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	屋食	ご飯 ささみの磯辺揚げ ゆで野菜 みそ汁	米 小麦粉、なたね油 マヨドレ	ささみ、青のり 豆腐、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 大根、青ねぎ、人参	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	フルーツヨーグルト ハイハイ	きび砂糖 ハイハイ	ガゼリヨーグルト	バナナ、みかん缶	



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・みんなで楽しく食事しましょう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。