



2022年4月 おひさまこども園 献立表 (初期:5~6か月ごろ)



アレルギー表示

■小麦 *そば ●卵 ▲乳 ◆落花生 ☆えび ◎かに ①あわび ②いけら ③いくら ④オレンジ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑦くるみ ⑧さけ ⑨さば
⑩大豆 ⑪鶏肉 ⑫バナナ ⑬豚肉 ⑭まつたけ ⑮もち ⑯やまいも ⑰りんご ⑱ゼラチン ⑲ごま ⑳カシューナッツ ㉑アーモンド

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	金	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	◎豆腐	ブロッコリー	
2	土	かぼちゃのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 人参	
4	月	小松菜のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		小松菜	
5	火	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	白糸たら	ブロッコリー	
6	水	人参のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 キャベツ	
7	木	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
8	金	小松菜のペースト 白身魚のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがゆい	小松菜	
9	土	ブロッコリーのペースト さつまいのペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		ブロッコリー	
11	月	人参のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		人参	
12	火	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 玉ねぎ	
13	水	かぼちゃのペースト 白身魚のペースト 10倍がゆ	米(国産)	白糸たら	かぼちゃ	
14	木	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)	◎豆腐	ほうれん草	
15	金	さつまいのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		小松菜	
16	土	人参のペースト 大根のペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 大根	
18	月	ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ほうれん草	
19	火	白身魚のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがゆい	人参	
20	水	さつまいのペースト 白菜のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		白菜	
21	木	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ブロッコリー	
22	金	さつまいのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		人参	
23	土	白菜のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)		白菜 かぼちゃ	
25	月	人参のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 ほうれん草	
26	火	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがゆい	ブロッコリー	
27	水	人参のペースト 白菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 白菜	
28	木	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ ブロッコリー	
30	土	小松菜のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)		小松菜 かぼちゃ	

月平均成分値	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)
昼食	43	1.8	0.6	17

※給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭で2回以上食べていただくようお願いいたします。
★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。



♪ご入園・ご進級おめでとうございませう♪

新しい年度がスタートしました。
こどもたちの笑顔を楽しみに
おいしい! たのしい! 給食づくりをしていきます。

給食室より



2022年4月 おひさまこども園 献立表

(後期:9~11か月ごろ)



アレルギー表示

■小麦 ●そば ●卵 ▲乳 ◆豆類 ☆さつまいも ◎かぼち ◎あわび ◎いかに ◎いくら ◎オレンジ ◎キウイフルーツ ◎牛肉 ◎くるみ ◎さけ ◎さば
◎大豆 ◎鶏肉 ◎バナナ ◎豚肉 ◎まつたけ ◎もち ◎やまいも ◎りんご ◎ゼラチン ◎こま ◎カシューナッツ ◎アーモンド

日曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	午後おやつ	
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1 金	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとしらすの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) ■おつゆ粒	◎豆腐 しらす	玉ねぎ・人参 ブロッコリー	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	野菜ハイハイ	あおさり5倍がゆ	米(国産) あおさのり
2 土	鶏ミンチと野菜のうどん 大根と人参の煮物 かぼちの旨煮	■無塩やわらかうどん	◎鶏むき肉	キャベツ・玉ねぎ 大根・人参 かぼち	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	小魚せんべい	マンナビスケット	■/▲◎マンナビスケット
4 月	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	◎鶏むき肉(ささみ)	玉ねぎ・ブロッコリー 人参	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	ハイハイ	りんごのコンポート	◎りんご 砂糖
5 火	白身魚と野菜の煮物 さつま芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産) ■巻粒	◎白系たら	チンゲン菜 人参	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	■/▲◎マンナウエハース	きなこヨーグルト	▲ヨーグルト・砂糖 ◎きな粉・塩
6 水	鶏ミンチと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) ■そつゆめん	◎鶏むき肉	人参 キャベツ・玉ねぎ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	しらすわかめせんべい	パンがゆ	■/▲◎食パン ▲スキムミルク
7 木	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草と白菜の煮浸し じゃが芋の煮物	■無塩やわらかうどん じゃが芋	◎鶏むき肉(ささみ)	かぼち・玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	■/▲◎マンナウエハース	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす
8 金	白身魚と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) ■巻粒	からすがれい ◎赤みそ	玉ねぎ 小松菜・人参 大根	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油 だし	野菜ハイハイ	蒸さつま芋	さつま芋
9 土	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	◎鶏むき肉	人参・大根 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	小魚せんべい	マンナビスケット	■/▲◎マンナビスケット
11 月	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) ■巻粒	◎鶏むき肉(ささみ)	人参 キャベツ・玉ねぎ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	ハイハイ	りんごのコンポート	◎りんご 砂糖
12 火	鶏ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	◎鶏むき肉	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン ブロッコリー・人参	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	ベビーせんべい	きな粉入り5倍がゆ	米(国産) ◎きな粉
13 水	白身魚と玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	◎白系たら	玉ねぎ チンゲン菜・人参 キャベツ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油 だし	しらすわかめせんべい	かぼちの旨煮	かぼち だし
14 木	豆腐と野菜の煮物 ほうれん草としらすの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) ■巻粒	◎豆腐 しらす	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	野菜ハイハイ	野菜にゆめん	■そつゆ・玉ねぎ・キャベツ 人参・だし・■/◎醤油
15 金	鶏ミンチと野菜の煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) ■花粒・さつま芋	◎鶏むき肉	玉ねぎ・白菜 小松菜・人参	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	■/▲◎マンナウエハース	ヨーグルト	▲ヨーグルト 砂糖
16 土	鶏ささみと野菜のうどん キャベツと玉ねぎの旨煮 蒸さつま芋	■無塩やわらかうどん さつま芋	◎鶏むき肉(ささみ)	大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・あおさのり	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	小魚せんべい	マンナビスケット	■/▲◎マンナビスケット
18 月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	◎豆腐	キャベツ・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	ハイハイ	ヨーグルト	▲ヨーグルト 砂糖
19 火	白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	からすがれい ◎赤みそ	玉ねぎ・あおさのり 人参 ほうれん草・キャベツ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油 だし	ベビーせんべい	パンがゆ	■/▲◎食パン ▲スキムミルク
20 水	鶏ミンチと野菜の煮物 かぼちの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	◎鶏むき肉	白菜・人参 かぼち	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	しらすわかめせんべい	りんごのコンポート	◎りんご 砂糖
21 木	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツとしらすの煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	◎鶏むき肉(ささみ) しらす	ほうれん草・玉ねぎ キャベツ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	野菜ハイハイ	きなこじゃが	じゃが芋・◎きな粉 砂糖・塩
22 金	鶏ミンチと野菜のうどん さつま芋と人参の煮物 フルーツ(りんご)	■無塩やわらかうどん さつま芋	◎鶏むき肉	玉ねぎ・赤パプリカ 人参 ◎りんご	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	■/▲◎マンナウエハース	みそ入り5倍がゆ	米(国産) ◎赤みそ
23 土	白身魚と小松菜の煮物 かぼちと玉ねぎの旨煮 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	◎白系たら	小松菜 かぼち・玉ねぎ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	小魚せんべい	マンナビスケット	■/▲◎マンナビスケット
25 月	豆腐と野菜の煮物 キャベツとほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) ■おつゆ粒	◎豆腐	人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	ハイハイ	かぼちの旨煮	かぼち だし
26 火	白身魚とかぼちの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	かぼち ブロッコリー・人参 大根・チンゲン菜	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油 だし・塩	ベビーせんべい	パンがゆ	■/▲◎食パン ▲スキムミルク
27 水	豆腐と野菜のうどん さつま芋と玉ねぎの煮物 フルーツ(オレンジ)	■無塩やわらかうどん さつま芋	◎豆腐	白菜・人参 玉ねぎ ◎オレンジ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	しらすわかめせんべい	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす
29 木	白身魚とチンゲン菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	からすがれい	チンゲン菜 人参 キャベツ・玉ねぎ	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	お麩のきなこかけ	■おつゆ・▲スキムミルク ◎きな粉・砂糖
30 土	鶏ミンチと野菜の煮物 かぼちの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	◎鶏むき肉	キャベツ・大根 かぼち	だし・■/◎醤油 だし・■/◎醤油	ベビーせんべい	マンナビスケット	■/▲◎マンナビスケット

月平均成分	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
昼食・おやつ	146	7.8	1.7	113

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
※給食で初めて食べる食材がないように、ご家庭で2回以上食べていただくようお願いいたします。



♪ご入園・ご進級おめでとうございませう♪

新しい年度がスタートしました。
子どもたちの笑顔を楽しみに
おいしい! たのしい! 給食づくりをしています。

給食室より