

2021年

4月 給食献立表

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	木 麦ごはん 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク いちご(50g) ビスケット	牛乳・魚・脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・植物油・ビスケット	バナナ・しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	金 麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 りんごゼリー クラッカー(10g)	牛乳・牛肉・木綿豆腐・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・三温糖・クラッカー	りんご・さやいんげん・トマト・こまつな・にんじん・りんご・りんごジュース	みりん・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・かつお昆布だし
3	土 焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・削り節・ドリンクヨーグルト	干しうどん・ごま油・植物油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ
5	月 麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) バインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹 せんべい	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏肉・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・せんべい	バインアップル缶・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・たまねぎ・ホロン缶(缶)・かぼちゃ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
6	火 麦ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 豆乳 オレンジ(75g) サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・サブレ	いちご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・はくさい・えのきたけ・オレンジ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ
7	水 麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・魚・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・三温糖・植物油・ホットケーキ・黒砂糖	りんご・だいこん・にんじん・青ねぎ・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・干しぶどう	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・こしょう
8	木 麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干しだし) 鶏のから揚げ レタス(12g) 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・塩わかめ・鶏肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵・おから	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・小麦粉・バター	えのきたけ・しょうが・切干だいこん・きゅうり・にんじん・レタス	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・ガーリックパウダー・みりん・食塩(塩もみ用)・食酢・ベーキングパウダー
9	金 ロールパン ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	せんべい・ロールパン・植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・にんじん・セロリ・パセリ・みかん缶・黄桃缶	食塩・こしょう・ナツメグ・トマトケチャップ・ウスターソース・鳥がらだし・濃口しょうゆ
10	土 スパゲティ・ナポリタン りんご(60g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・ベーコン・粉チーズ	スパゲティ・植物油・かりんとう	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホロン缶(缶)・トマトピューレ・りんご	食塩・こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
12	月 麦ごはん カレー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・カレーウ・すりごま・ごま油・マカニ・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・食塩・こしょう・ガーリックパウダー・ウスターソース・濃口しょうゆ
13	火 麦ごはん 魚の揚げ煮 サラダ菜(7g) かき玉みそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・小麦粉・バター	しょうが・サラダ菜・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー・パセリ
14	水 麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 りんごゼリー クラッカー(10g)	牛乳・牛肉・木綿豆腐・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・三温糖・クラッカー	りんご・さやいんげん・トマト・こまつな・にんじん・りんご・りんごジュース	みりん・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・かつお昆布だし
15	木 麦ごはん 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク いちご(50g) ビスケット	牛乳・魚・脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・植物油・ビスケット	バナナ・しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性当量:RAE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	508	21.6	15.7	306	2.0	205	0.32	0.49	26	3.5	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2021年

4月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
16	金 ロールパン 鶏のパン粉焼き ソテー (たまねぎ) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・鶏肉・鶏卵・粉チ ーズ・調整豆乳・脱脂粉乳	ウエハース・ロールパン・パン粉・ マーガリン・植物油・さつま いも・三温糖・バター	にんじん・たまねぎ・ビー マン・ホルコン缶)・キャベツ・パセ リ・りんご・干しぶどう	食塩・こしょう・白ワイン・ 鳥がらだし
17	土 焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・ア ロセチーズ・豚肉・ 削り節・ドリンクヨーグルト	干しうどん・ごま油・植 物油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・青ねぎ・しょう が・バナナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
19	月 麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 (未満児) バインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹 せんべい	牛乳・豚ひき肉・木綿豆 腐・鶏肉・脱脂粉乳・調 整豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ご ま油・三温糖・片栗粉・ せんべい	バインアップル缶・にんじん・青 ねぎ・にんにく・しょう が・チンゲンサイ・たまねぎ・ホ ルコン缶)・かぼちゃ	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
20	火	お楽しみメニュー				
21	水 麦ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 豆乳 オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩 わかめ・調整豆乳	精白米・麦・じゃがい も・植物油・三温糖・クッ カー	みかん缶・たまねぎ・にん じん・冷凍が リンピース・はく さい・えのきたけ・オレ ンジ	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
22	木 麦ごはん ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・脱脂粉乳・プ レンヨーグルト	せんべい・精白米・麦・ 植物油・パン粉・じゃがい も・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・ キャベツ・にんじん・セリ・パ セリ・みかん缶・黄桃缶	食塩・こしょう・ナツメグ・ トマトケチャップ・ウスター ソース・鳥 がらだし・濃口しょうゆ
23	金 麦ごはん みそ汁(だいこん) 魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳 (未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・魚・鶏卵・ベー コン・ 脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・植 物油・食パン・いちごジャ ム	りんご・だいこん・にん じん・青ねぎ・トマト・ほう れんそう・たまねぎ	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・こしょう
24	土 スパゲティ・ナポリタン りんご(60g)	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・粉チ ーズ	スパゲティ・植物油・かり んとう	バナナ・たまねぎ・にん じん・ビーマン・ホルコン 缶)・トマト ビュレ・りんご	食塩・こしょう・コンソメ・ トマトケチャップ・ウスター ソース
26	月 麦ごはん カレー 春キャベツの和え物	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・ きな粉	精白米・麦・じゃがい も・マーガリン・カレーウ ・すり ごま・ごま油・マロニ・三 温糖	みかん缶・たまねぎ・にん じん・りんご・冷凍が リンピース・ト マトビュレ・キャベツ・きゅ うり	鳥がらだし・食塩・こ しょう・ガーリックパウ ダーク・ウ スターソース・濃口しょう ゆ
27	火 麦ごはん 魚の揚げ煮 サラダ菜(7g) かき玉みそ汁	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・ア ロセチーズ・白身 魚・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚 げ油・三温糖・小麦粉・ バター	しょうが・サツナ・たま ねぎ・もやし・ほうれん そう・にんじん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・ベーキングパウ ダーク・パ ニエッセンス
28	水 麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 (未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 りんごゼリー クラッカー(10g)	牛乳・牛肉・木綿豆腐・ 調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがい も・揚げ油・植物油・三 温糖・クッカー	オレンジ・さやいんげん・ト マト・こまつな・にんじん・ りんご・りんごジュース	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・こしょう・かつお 昆布だし
30	金 ロールパン 鶏のパン粉焼き ソテー (たまねぎ) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・鶏肉・鶏卵・粉チ ーズ・調整豆乳・脱脂粉乳	ウエハース・ロールパン・パン粉・ マーガリン・植物油・さつま いも・三温糖・バター	にんじん・たまねぎ・ビー マン・ホルコン缶)・キャベツ・パセ リ・りんご・干しぶどう	食塩・こしょう・白ワイン・ 鳥がらだし

令和3年4月 離乳食献立

(No. 1)

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食 (午後)	昼食	補食 (◎午前・午後)
1 ・ 15	木	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し かぼちゃのマッシュ にんじんのマッシュ 清汁 (だし汁)	全がゆ 白身魚の煮物 (ほぐす) にんじんのやわらか煮 かぼちゃのみそ汁 (青ねぎなし)	全がゆ (または軟飯) 白身魚の煮物 ゆでにんじん かぼちゃのみそ汁 (青ねぎなし)	ウエハース いちご	軟飯 (またはご飯) 魚の照り焼き ゆでレタス かぼちゃのみそ汁	◎牛乳 ◎バナナ スキムミルク いちご ウエハース
2 ・ 14 ・ 28	金 ・ 水 ・ 水	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ トマトのマッシュ 小松菜葉先のすりつぶし 清汁 (だし汁)	全がゆ 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 きざみトマト 豆腐と小松菜葉先の清汁	全がゆ (または軟飯) 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 トマト 豆腐と小松菜の清汁	りんごゼリー	軟飯 (またはご飯) 牛肉とポテトのソテー トマト 豆腐と小松菜の清汁	◎牛乳 ◎オレンジ 豆乳 りんごゼリー 赤ちゃんせんべい
3 ・ 17	土	つぶしがゆ キャベツのすりつぶし たまねぎのすりつぶし つぶしバナナ 清汁 (だし汁)	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん) あらつぶしバナナ	煮込みうどん (キャベツ・たまねぎ・にんじん) うす切りバナナ	赤ちゃん用ポーロ	焼きうどん 飲むヨーグルト	◎牛乳 ◎チーズ 牛乳 バナナ ポーロ
5 ・ 19	月	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ チンゲン菜葉先のすりつぶし 野菜スープ (だし汁)	全がゆ 絹豆腐の炒り煮 野菜スープ (チンゲン菜葉先・たまねぎ・にんじん)	全がゆ (または軟飯) 絹豆腐の炒り煮 野菜スープ (チンゲン菜・たまねぎ・にんじん)	かぼちゃ羹	軟飯 (またはご飯) 麻婆豆腐 ちんげん菜のスープ	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク かぼちゃ羹 赤ちゃんせんべい
6 ・ 21	火 ・ 水	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ はくさい葉先のすりつぶし にんじんのマッシュ 清汁 (だし汁)	全がゆ 鶏ひき肉のすりつぶし じゃがいもとたまねぎのやわらか煮 はくさいとにんじんのみそ汁	全がゆ (または軟飯) じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・たまねぎ) はくさいとにんじんのみそ汁	オレンジ	軟飯 (またはご飯) 肉じゃが はくさいのみそ汁	◎牛乳 ◎いちごorみかん缶 豆乳 オレンジ 赤ちゃん用ポーロ
7 ・ 23	水 ・ 金	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し ほうれんそう葉先のすりつぶし トマトのマッシュ 清汁 (だし汁)	全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 (ほうれん草葉先・たまねぎ・トマト) にんじんのやわらか煮 だいこんのみそ汁 (青ねぎなし)	全がゆ (または軟飯) 白身魚と野菜のトマト煮 (ほうれん草・たまねぎ・にんじん) だいこんのみそ汁 (青ねぎなし)	7日：蒸しパン 23日：パンがゆ	軟飯 (またはご飯) 魚の塩焼き トマト 卵とほうれんそうの炒め物 (仏なし) だいこんのみそ汁	◎牛乳 ◎りんご スキムミルク 7日：蒸しパン 23日：ジャムサンド

日	曜	初期 (生後5～6か月頃)	中期 (生後7～8か月頃)	後期 (生後9～11か月頃)		完了期 (生後12～18か月頃)	
		昼食	昼食	昼食	補食(午後)	昼食	補食(◎午前・午後)
8 ・ 20	木 ・ 火	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ にんじんのマッシュ すりおろしきゅうり 清汁(だし汁)	全がゆ ツナとじゃがいもの煮物 (まぐろ水煮缶、じゃがいも、にんじん)	全がゆ(または軟飯) ツナとじゃがいもの煮物 (まぐろ水煮缶、じゃがいも、にんじん)	ウエハース	軟飯(またはご飯) 鶏のふわふわ焼き(小さく切る) レタス きゅうりとツナ・にんじんの和え物 清汁	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク おからマフィン
9 ・ 22	金 ・ 木	つぶしがゆ にんじんのマッシュ じゃがいものマッシュ キャベツのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉のすりつぶし にんじんのやわらか煮 野菜スープ(セロリーなし)	パンがゆ 鶏ひき肉の煮物 ゆでにんじん 野菜スープ(セロリーなし)	フルーツヨーグルト	ロールパン(輪切り) ハンバーグ ゆでにんじん 野菜スープ	◎牛乳 ◎赤ちゃんせんべい スキムミルク フルーツヨーグルト
10 ・ 24	土	つぶしがゆ たまねぎのすりつぶし にんじんのマッシュ つぶし煮りんご 清汁(だし汁)	煮込みうどん (たまねぎ・にんじん) りんごのコンポート	スパゲティマト味 (鶏ささみ・たまねぎ・にんじん・ピーマン) りんごのコンポート	赤ちゃん用ボーロ	スパゲティ・ナポリタン りんごのコンポート	◎牛乳 ◎バナナ 牛乳 赤ちゃん用ボーロ
12 ・ 26	月	つぶしがゆ じゃがいものマッシュ キャベツのすりつぶし すりおろしきゅうり 野菜スープ(だし汁)	全がゆ 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 ゆでキャベツ(きざみ) すりおろしきゅうり 野菜スープ(たまねぎ・にんじん)	全がゆ(または軟飯) じゃがいものそぼろ煮 ゆでキャベツ ゆできゅうり(皮むき) 野菜スープ(たまねぎ・にんじん)	マカロニのきな粉和え (砂糖は三温糖使用)	軟飯(またはご飯) 豚肉のカレーシチュー(カレーの王子様) 春キャベツの和え物	◎牛乳 ◎みかん缶 スキムミルク マカロニのきな粉和え (砂糖は三温糖使用)
13 ・ 27	火	つぶしがゆ 絹豆腐のすり流し にんじんのマッシュ ほうれんそう葉先のすりつぶし 清汁(だし汁)	全がゆ 白身魚の煮物(ほぐす) ほうれんそう葉先の煮びたし みそ汁 (たまねぎ・にんじん)	全がゆ(または軟飯) 白身魚の煮物 ほうれんそうの煮びたし みそ汁 (たまねぎ・にんじん)	バナナケーキ	軟飯(またはご飯) 白身魚の煮物 サラダ菜 かき玉みそ汁	◎牛乳 ◎チーズ スキムミルク バナナケーキ
16 ・ 30	金	つぶしがゆ にんじんのマッシュ たまねぎのすりつぶし キャベツのすりつぶし 野菜スープ(だし汁)	パンがゆ 鶏ひき肉のすりつぶし にんじんのやわらか煮 豆乳スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	パンがゆ 鶏ひき肉の煮物 ゆでにんじん 豆乳スープ (キャベツ・たまねぎ・にんじん)	りんごとさつまいもの甘煮	ロールパン(輪切り) 鶏肉のパン粉焼き(食べやすく切る) ソテー(たまねぎ) キャベツコーンの豆乳スープ	◎牛乳 ◎ウエハース スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮

- ・乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは満1歳までは使用しないでください。
- ・牛乳を離乳食の調理に使うのは可能ですが、飲むのは満1歳を過ぎてからにしましょう。