



4月の献立



2025. 4. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養エネルギー 摂取量		
						乳児	幼児	
1 15	火	ごはん マーボー豆腐 春雨中華スープ 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 豆乳入り いちご蒸しパン	おかか にぎり	531 197 169 18	561 208 173 16	
2 16 30	水	ごま塩ごはん 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 果物	魚の 磯辺揚げ	牛乳 和風スパゲティ	鮭にぎり	532 233 172 20	569 237 161 25	
3 17	木	ロールパン 鶏肉のトマト煮 えのきともやしの野菜スープ 果物	さつま芋と りんごのバター煮	牛乳 ごまおにぎり	塩むすび	534 187 206 18	580 216 232 21	
4 18	金	ごはん 鯖の味噌焼き 胡麻和え けんちん汁 果物	ジャーマンポテト	牛乳 無添加菓子	鶏そぼろ にぎり	530 197 236 12	560 220 234 14	
5 19	土	野菜とウィンナーのピラフ かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムサンド	無添加菓子	513 182 219 22	574 183 226 23	
7 21	月	雑穀ごはん 煮魚 ひじきの和え物 豆腐となめこの味噌汁 果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 豆乳ケーキ	ふりかけ にぎり	541 218 178 13	560 248 157 16	
8 22	火	カレーライス 野菜スープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 マカロニきな粉	ごま塩 にぎり	520 205 181 14	573 199 194 17	
9	水	まぐろのそぼろ丼 煮豆 大根と油揚げの味噌汁 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 おやつスティック	塩こんぶ にぎり	532 208 170 18	585 228 184 19	
10 24	木	ごはん 回鍋肉 野菜スープ 果物	かき揚げ	牛乳 あんぱん	茶めし にぎり	560 175 184 17	577 190 171 21	
11 25	金	ごはん 厚揚げの炒め物 大根と青菜の味噌汁 果物	かぼちゃの甘煮	牛乳 のり巻き	豚そぼろ にぎり	525 197 143 18	582 220 163 19	
12 26	土	焼うどん じゃが芋の煮付け 大根と人参の味噌汁 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加菓子	473 188 144 28	509 186 126 30	
14 28	月	スパゲティミートソース ベーコンスープ キャベツとコーンのソテー 果物	りんごの甘煮	牛乳 じゃこおかか にぎり	ふりかけ にぎり	535 184 163 18	568 201 186 19	
23	水	ごはん エビフライ かぶの味噌汁 ブロッコリーのおかか和え 果物	さつま芋の バター煮	牛乳 おふのラスク	塩こんぶ にぎり	520 199 193 13	574 232 218 14	4,5 歳 食事会

※都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます

※今月の果物は、清見オレンジ、甘夏、りんごのローテーションとなります





4月離乳食献立表



2025.4. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00～)	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
1 15	火	かゆ 豆腐と野菜の煮物 野菜スープ	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 小松菜 長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 春雨中華スープ マカロニのケチャップ煮	かゆ じゃが芋の煮物(じゃが芋) 野菜スープ (鶏ひき肉 人参 大根 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
2 16 30	水	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ じゃが芋) 味噌汁	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 魚の磯辺揚げ	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
3 17	木	かゆ 煮魚 野菜の煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 もやし 長ねぎ)	軟飯 煮魚 野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ さつま芋とりんごのバター煮	かゆ さつま芋の煮物(さつま芋) しらすスープ (しらす 人参 大根 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
4 18	金	かゆ 煮魚 煮浸し 野菜スープ	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(人参 ほうれん草) 野菜スープ(大根 人参 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し けんちん汁 ジャーマンポテト	かゆ 野菜の煮物(玉ねぎ じゃが芋) 味噌汁 (かじき 人参 大根 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
5 19	土	かゆ 煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 かぼちゃ煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(人参 小松菜) 味噌汁(豆腐 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐となめこの味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 鮭入りスープ (生鮭 人参 大根 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
8 22	火	かゆ 野菜の煮物 (人参 玉ねぎ じゃが芋) 野菜スープ	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋) 野菜スープ(キャベツ 人参 玉ねぎ)	軟飯 肉じゃが 野菜スープ 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (人参 大根 長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
9	水	かゆ 煮魚 さつま芋の煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) さつま芋の煮物(さつま芋) 味噌汁(大根 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 さつま芋の煮物 大根と油揚げの味噌汁 茹でブロッコリー	かゆ 茹でブロッコリー(ブロッコリー) かじき入りスープ (かじき 人参 大根 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳
10 24	木	かゆ 野菜の煮物 (人参 キャベツ 玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 キャベツ 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ 大根)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ かき揚げ	かゆ 大根の煮物(大根) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
11 25	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 小松菜)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根と青菜の味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 白身魚入りスープ (白身魚 人参 大根 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
12 26	土	かゆ 煮魚 じゃが芋の煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) じゃが芋の煮物(じゃが芋) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 じゃが芋の煮物 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ 魚のホイル蒸し 野菜スープ	かゆ 魚のホイル蒸し (白身魚 人参 玉ねぎ ピーマン) 野菜スープ(人参 玉ねぎ キャベツ)	軟飯 魚のホイル蒸し ベーコンスープ りんごの甘煮	じゃが芋のトマト煮 (生鮭 人参 玉ねぎ トマト じゃが芋) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃが芋の トマト煮 牛乳
23	水	かゆ 煮魚 ブロッコリーのおかか煮 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) ブロッコリーのおかか煮 (ブロッコリー 鰹節) 味噌汁(かぶ 人参)	軟飯 煮魚 ブロッコリーのおかか煮 かぶの味噌汁 さつま芋のバター煮	かゆ さつま芋の煮物(さつま芋) かじき入りスープ (かじき 人参 大根 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・初期食のメニューは、かゆ、汁物となります。汁物の材料は、中期～後期食と同じです。(豆腐を除く)

保育園生活がスタートしました

離乳食の進みには個人差があります。一人ひとりの生活リズム、発育、発達を見守り、負担のないように心がけ
離乳食作りをしていきたいと思います。年間よろしくお願いします。

キッチン一同



4月夕飯献立表

2025.4.1

たかさご保育園 キッチン

1.15(火)	おかかにぎり 豚肉の野菜炒め	豚肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ
2. 16.30(水)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 人参 玉ねぎ ごま油
3. 17(木)	塩むすび 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜
4.18(金)	鶏そぼろにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参 ジャガイモ
7.21(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン 人参 玉ねぎ 春雨
8.22(火)	ごま塩にぎり 鶏肉と大根の煮物	鶏肉 大根
9.23(水)	塩こんぶにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 人参 さつま芋
10.24(木)	茶めしにぎり 肉豆腐	豆腐 豚肉 長ねぎ
11.25(金)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ ジャガイモ 玉ねぎ
14.28(月)	ふりかけにぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウィンナー 人参 玉ねぎ キャベツ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介 春雨ソテー

材料 ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨 など

作り方

- ①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。春雨は茹で、食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋に油をひき、ベーコンを炒め、玉ねぎ、人参を加えてさらに炒める。
- ③野菜に火が通ったら春雨を加え、塩、しょうゆで味付けし、最後にごま油をまわしかける。



ベーコンのかわりにひき肉、野菜もきのこ類や青菜を加えても美味しくできますよ♪