



# 4月 献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
01	食パン コンソメスープ 水 にこにこミートローフ キャベツのもりもりサラダ	パイナップル 食パン、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、さけ、しらす干し	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、のり、あおのり	料理酒、ケチャップ、ソース、チキンスープの素、塩、おろしにんにく	調整豆乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 鮭ごはん
02	御飯 みそ汁(はくさい・刻み高野) 木 さわらのあけぼの焼き こまつなのなめ茸和え	バナナ 米、小麦粉、油、片栗粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、さわら、あん、みそ、高野豆腐	バナナ、こまつな、はくさい、にんじん、なめたけ、のり、わかめ	だし汁、料理酒、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 あんこクッキー
03	御飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 金 鶏肉の塩こうじ焼き だいこんのおかかマヨ和え	キウイフルーツ 米、さつまいも、コーンフレーク、マヨドレ、ごま、バター、ごま油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、だいこん、コーン、ねぎ、さやえんどう	だし汁、塩こうじ、料理酒、しょうゆ	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 ごまおこし
04	鶏丼 みそ汁(じゃがいも・しいたけ) 土 こまつなのお浸し バナナ	米、ゼリー、せんべい、じゃがいも	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だいこん、グリんピース、しいたけ、わかめ	だし汁、万能つゆ、しょうゆ、料理酒、みりん、塩	牛乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 ゼリー せんべい
06	御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 月 あじの和風パン粉焼き こまつなの磯香和え	パイナップル 米、パン、油、小麦粉、砂糖、パン粉、砂糖	牛乳、あじ、みそ、きな粉	パイナップル、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、のり、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、料理酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 揚げパン
07	麦ごはん ドライカレー 火 キャベツとツナのサラダ バナナ	米、マンナウエファア、押麦、油、砂糖、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、アガー	みーるのカレーフレーク、ケチャップ、ソース、酢、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 ぶどうゼリー(アガー) ウエハース
08	かぼちゃのパン コーンスープ 水 鶏肉のケチャップ炒め はくさいのツナマヨサラダ	みかん缶 パン、米、マヨドレ、油、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、みかん、はくさい、にんじん、プロッコリー、ピーマン、きゅうり、パセリ粉	みーるのシチューフレーク、ケチャップ、料理酒、チキンスープの素、塩	調整豆乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 にんじんおにぎり
09	ビビンパ丼 わかめスープ 木 かぼちゃの甘煮 いちごヨーグルト	米、ぎょうざの皮、押麦、マヨドレ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ、凍り豆腐、チーズ	かぼちゃ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、ねぎ、にんじん、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、料理酒、チキンスープの素、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 ツナチーズ餃子
10	御飯 すまし汁(はくさい・ねぎ) 金 さばのみそ煮 だいこんのごまサラダ	チーズ 米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、チーズ、みそ	だいこん、はくさい、バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	だし汁、酢、料理酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 ココアとバナナの焼き菓子
11	高野豆腐そぼろ丼 みそ汁(こまつな・切干大根) 土 もやしと干しエビの和え物 グレープフルーツ	米、ホットケーキ、せんべい、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ、干しえび	グレープフルーツ、もやし、こまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、グリんピース、だいこん、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、料理酒	牛乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 パンケーキ 小魚せんべい
13	御飯 豚汁 月 ポテトコロッケ きゃべつ塩昆布和え	みかん缶 ポテトコロッケ 米、小麦粉、バター、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	だし汁、ソース、料理酒	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 ごまサブレ
14	御飯 みそ汁(なめこ・刻み高野) 火 さけの照り焼き ひじきとさつまいもの煮物	グレープフルーツ 米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、きな粉、油揚げ、高野豆腐	かぼちゃ、グレープフルーツ、はくさい、なめこ、レーズン、さやえんどう、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、塩	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 かぼちゃのきな粉かけ
15	食パン コンソメスープ(じゃがいも・にんじん) 水 にこにこミートローフ キャベツのもりもりサラダ	パイナップル 食パン、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、さけ、しらす干し	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、のり、あおのり	料理酒、ケチャップ、ソース、チキンスープの素、塩、おろしにんにく	調整豆乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 鮭おにぎり
16	御飯 みそ汁(はくさい・刻み高野) 木 さわらのあけぼの焼き こまつなのなめ茸和え	バナナ 米、小麦粉、油、片栗粉、マヨドレ、砂糖	牛乳、さわら、あん、みそ、高野豆腐	バナナ、こまつな、はくさい、にんじん、なめたけ、のり、わかめ	だし汁、料理酒、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 あんこクッキー
17	とうもろこし御飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 金 鶏のから揚げ だいこんのおかかマヨ和え	みかんゼリー 米、小麦粉、さつまいも、バター、片栗粉、マヨドレ、砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ホイップクリーム、みそ、油揚げ、かつお節	オレンジジュース、だいこん、みかん、コーン、にんじん、いちごジャム、ねぎ、さやえんどう、アガー	だし汁、しょうゆ、料理酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 いちごジャムマフィン



# 4月 献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
18	鶏井 (みそ汁(じゃがいも・しいたけ) 土 こまつなのお浸し (オレンジ)	米、ゼリー、せんべい、じゃがいも	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	たまねぎ、こまつな、オレンジ、にんじん、だいこん、グリーンピース、しいたけ、わかめ	だし汁、万能つゆ、しょうゆ、料理酒、みりん、塩	牛乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 ゼリー せんべい
20	御飯 (みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 月 あじの和風パン粉焼き (こまつな) 磯香和え	米、パン、油、小麦粉、砂糖、パン粉、砂糖	牛乳、あじ、みそ、きな粉	パイナップル、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、のり、わかめ、あおのり	だし汁、しょうゆ、酢、料理酒、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 揚げパン
21	ビビンバ井 (わかめ) スープ 火 かぼちゃの甘煮 (グレープフルーツ)	米、ぎょうざの皮、押麦、マヨドレ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ、凍り豆腐、チーズ	かぼちゃ、グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン、わかめ	だし汁、しょうゆ、料理酒、チキンスープの素、みりん、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 ツナチーズ餃子
22	かぼちゃのパン (コーン) スープ 水 鶏肉のケチャップ炒め (はくさい) ツナマヨサラダ	パン、米、マヨドレ、油、砂糖、バター	牛乳、鶏肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、プロッコリー、ピーマン、きゅうり、パセリ粉	みーるのシチューフレーク、ケチャップ、料理酒、チキンスープの素、塩	調整豆乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 にんじんおにぎり
23	御飯 (すまし汁(はくさい・ねぎ) 木 さばのみそ煮 (だいこん) ごまサラダ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、みそ	みかん、だいこん、はくさい、バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	だし汁、酢、料理酒、みりん、しょうゆ、おろししょうが、塩	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 ココアとバナナの焼き菓子
24	麦ごはん (元気) がでるドライカレー 金 キャベツとツナのサラダ (フルーツ) ヨーグルト	米、ホットケーキミックス、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、豚レバー、ホイップクリーム、ツナ缶、みそ	キャベツ、みかん、たまねぎ、もも、バナナ、にんじん、ピーマン、コーン	みーるのカレーフレーク、ケチャップ、ソース、酢、料理酒、おろしにんにく、おろししょうが、塩	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 らいおんパンケーキ
25	高野豆腐そぼろ井 (みそ汁(こまつな・切干大根) 土 もやしと干しエビの和え物 (グレープフルーツ)	米、ホットケーキ、せんべい、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、高野豆腐、みそ、干しえび	グレープフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、だいこん、しいたけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、料理酒	牛乳 せんべい(にんじん&かぼちゃ) 牛乳 パンケーキ 小魚せんべい
27	御飯 (豚汁 月 ポテトコロッケ (きゃべつ) の塩昆布和え	ポテトコロッケ、米、小麦粉、バター、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	だし汁、ソース、料理酒	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 ごまサブレ
28	御飯 (みそ汁(なめこ・刻み高野) 火 さけの照り焼き (ひじき) とさつまいもの煮物	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、きな粉、油揚げ、高野豆腐	かぼちゃ、グレープフルーツ、はくさい、なめこ、レーズン、さやえんどう、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、塩	牛乳 せんべい(ハイハイ) 牛乳 かぼちゃのきな粉かけ
30	肉野菜うどん (さつまいも) ごまマヨ和え 木 チーズ	うどん、米、さつまいも、マヨドレ、ごま、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ、干しえび	はくさい、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、しいたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒、塩	牛乳 せんべい(野菜ハイハイ) 牛乳 わかめと干しえびの混ぜご飯

☆今月の平均栄養給与量☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (mg)
幼 児	目標量	550	19.3	17.1	300	1.5
	平均量	558	21.9	18.4	249	1.7
乳 児	目標量	481	16.8	15	225	1.3
	平均量	477	18.8	16.3	255	1.4

**旬の食材を大切にします**

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

使用する食材は、献立や材料仕入れ状況により変更することがございます。ご了承下さい。  
その際は園内掲示板でお知らせしておりますのでご確認下さい。



## 献立表

ミルキーホーム四街道園(離乳食(後期))

2026年4月

※食材チェック表に準じてお作りするため、実際に提供する給食と献立表の内容が異なる場合がございます。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名
8 水	昼食	パンがゆ たまねぎスープ 鶏肉のケチャップ煮 はくさいのツナ和え	パン、育児用ミルク たまねぎ、水、チキンスープの素 鶏肉、料理酒、たまねぎ、にんじん、油、水、チキンスープの素、ケチャップ、片栗粉 はくさい、にんじん、ツナ缶
	9 木	昼食	軟飯 ほうれん草のスープ ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 ヨーグルト
10 金	昼食	軟飯 すまし汁(はくさい・ねぎ) かれいの煮つけ 野菜スティック	米 はくさい、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩 かれい、水、しょうゆ、みりん、料理酒、砂糖 だいこん、にんじん
	13 月	昼食	軟飯 味噌汁(だいこん・にんじん) ポテトコロッケ 人参スティック
14 火	昼食	軟飯 みそ汁(白菜) さけの照り焼き ひじきとさつまいもの煮物	米 だし汁、みそ、はくさい さけ、しょうゆ、みりん、料理酒、砂糖 さつまいも、ひじき、油、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖
	午後おやつ	蒸しかぼちゃのきなこがけ	かぼちゃ、きな粉、砂糖、塩
15 水	昼食	パンがゆ スープ(じゃがいも・にんじん) ミートローフ キャベツのしらす和え	食パン、育児用ミルク 水、チキンスープの素、塩、じゃがいも、にんじん、たまねぎ 豚肉、塩、料理酒、豆腐、たまねぎ、パン粉 キャベツ、にんじん、しらす干し、のり
	午後おやつ	鮭軟飯	米、さけ、料理酒、塩
16 木	昼食	軟飯 みそ汁(はくさい) さわらの煮つけ こまつなのなめ茸和え バナナ	米 だし汁、みそ、はくさい さわら、水、しょうゆ、料理酒、みりん こまつな、にんじん、なめたけ、のり、しょうゆ バナナ
	午後おやつ	にんじん軟飯	米、にんじん、かつお節
17 金	昼食	軟飯 みそ汁(さつまいも) 鶏つくね 野菜スティック	米 だし汁、みそ、さつまいも、ねぎ 鶏肉、しょうゆ、料理酒、片栗粉 にんじん、だいこん
	午後おやつ	おかか軟飯	米、しょうゆ、かつお節
20 月	昼食	軟飯 みそ汁(かぼちゃ) かれいの煮つけ こまつなの海苔和え	米 だし汁、みそ、かぼちゃ、ねぎ かれい、水、しょうゆ、料理酒、みりん こまつな、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、のり
	午後おやつ	きなこパンがゆ	パン、育児用ミルク、きな粉、砂糖
21 火	昼食	軟飯 ほうれん草のスープ ひき肉と野菜の煮物 かぼちゃの甘煮	米 チキンスープの素、しょうゆ、水、ほうれんそう 豚肉、にんじん、ねぎ、油、しょうゆ、料理酒、砂糖、水、片栗粉 かぼちゃ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖
	午後おやつ	ツナ軟飯	米、ツナ
22 水	昼食	パンがゆ たまねぎスープ 鶏肉のケチャップ煮 はくさいのツナ和え バナナ	パン、育児用ミルク たまねぎ、水、チキンスープの素 鶏肉、料理酒、たまねぎ、にんじん、油、水、チキンスープの素、ケチャップ、片栗粉 はくさい、にんじん、ツナ缶 バナナ
	午後おやつ	にんじん軟飯	米、にんじん、かつお節

23 木	昼食	軟飯 すまし汁(はくさい) かれいの煮つけ 野菜スティック	米 はくさい、ねぎ、だし汁、しょうゆ、塩 かれい、水、しょうゆ、みりん、料理酒、砂糖 だいこん、にんじん
	午後おやつ	バナナ	バナナ
24 金	昼食	軟飯 野菜のそぼろ煮 キャベツのツナ和え	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、片栗粉 キャベツ、ツナ缶
27 月	昼食	軟飯 味噌汁(だいこん・にんじん) ポテトコロッケ 人参スティック	米 だいこん、にんじん、ねぎ、だし汁、みそ ポテトコロッケ、油 にんじん
	午後おやつ	おかか軟飯	米、しょうゆ、かつお節
28 火	昼食	軟飯 みそ汁(白菜) さけの照り焼き ひじきとさつまいもの煮物	米 だし汁、みそ、はくさい さけ、しょうゆ、みりん、料理酒、砂糖 さつまいも、ひじき、油、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖
	午後おやつ	蒸しかぼちゃのきなこかけ	かぼちゃ、きな粉、砂糖、塩
30 木	昼食	肉野菜うどん 蒸し芋	うどん、豚肉、はくさい、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、みりん、料理酒 さつまいも
	午後おやつ	のり軟飯	米、しょうゆ、あおのり

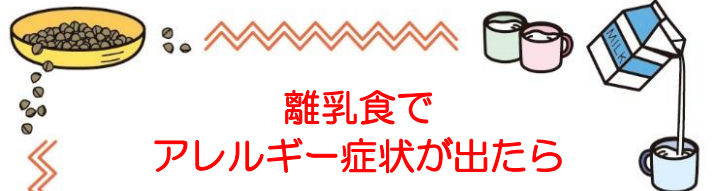


# もぐもぐつうしん



## 9~11か月頃の離乳食

- 【1日の回数】1日3回+補食
- 【食材】ごはんは全がゆから軟飯にすすみます。豚肉や青魚、バターや植物油も使用できます。卵は全卵を与えることができます。りんごなど硬い果物は柔らかく煮ましょう。
- 【調理の形状・味つけ】歯ぐきでつぶせるバナナ程のかたさが目安です。少量なら砂糖、塩、しょうゆ、みそなどが使えますが、薄味を心がけましょう。
- 【1回の目安量】子ども用茶わん1杯くらい。
- 【与え方】手づかみ食べを始めます。コップの練習も始めます。



## 離乳食で アレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大事です。

**自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。**

なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。

