



目安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃		目安月		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃	
金	1	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 ココロ野菜煮 スープ	豚肉と野菜カレー だいこんサラダ フルーツ スープ	月	18	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のそぼろあん 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 人参のすりながし スープ ミルク	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	おやつ	ミルク	オレンジケーキ ミルク 牛乳			
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
土	2	昼食	おがゆ 大根のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おがゆ 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか煮 味噌汁	豚肉と鶏肉の照り煮 大根と風サラダ 味噌汁	火	19	昼食	おがゆ 大根のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おがゆ 白身魚の煮付け 豆腐のあんかけ スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け 豆腐のあんかけ 味噌汁	ごはん 鶏肉の煮付け ツナゆり豆腐 味噌汁	おやつ	ミルク	オレンジケーキ ミルク 牛乳			
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
月	4	昼食	くたくたにゅうめん さつま芋の煮つぶし 豆腐スープ ミルク	煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 豆腐スープ ミルク	煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 豆腐スープ	ツナ焼きうどん さつま芋のきんぴら フルーツ 豆腐スープ	水	20	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
火	5	昼食	おがゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おがゆ 大根のそぼろあん ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん ひじきの煮物 スープ	豚肉と鶏肉の照り煮 大根の煮物 味噌汁	木	21	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
水	6	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 大根の煮物 味噌汁	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根の煮物 味噌汁	ごはん 鮭のポテト焼 切干の煮物 味噌汁	金	22	昼食	おがゆ 白身魚のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし 白菜のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
木	7	昼食	おがゆ 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おがゆ 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	軟飯 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし 味噌汁	ごはん 温野菜のそぼろ煮 さつま芋のやわらか煮 味噌汁	土	23	昼食	おがゆ 温野菜のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 温野菜のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 温野菜のすりながし さつま芋の煮つぶし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 さつま芋サラダ 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
金	8	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか煮 味噌汁	ごはん ポテトと豚肉のトマト煮 白菜サラダ 味噌汁	月	25	昼食	おがゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 さつま芋サラダ 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
土	9	昼食	おがゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のあんかけ 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ 南瓜のやわらか煮 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん かぼちゃサラダ ずまし汁	火	26	昼食	おがゆ 南瓜の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おがゆ 南瓜の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 南瓜の煮つぶし ほうれん草のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 南瓜のきんぴら 青菜のごま和え 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
月	11	昼食	おがゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おがゆ 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	水	27	昼食	おがゆ 白身魚のすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おがゆ 白身魚のすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	軟飯 白身魚のすりながし カリフラワーのすりながし 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトソース カリフラワーのオーロラソース 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
火	12	昼食	くたくたにゅうめん 大根のすりながし フルーツ スープ ミルク	くたくたにゅうめん 大根のすりながし ココロ野菜煮 フルーツ スープ ミルク	軟飯 くたくたにゅうめん 大根のすりながし ココロ野菜煮 フルーツ スープ	ごはん スイートソースパゲティ 野菜スティック フルーツ スープ	木	28	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉のママーレード煮 だいこん甘辛炒め 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
水	13	昼食	おがゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おがゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか煮 味噌汁	ごはん ココック ツナ和え スープ	金	29	昼食	おがゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし 白菜のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
木	14	昼食	おがゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おがゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし 味噌汁	ごはん 鮭の照り煮 さつま芋の煮物 味噌汁	土	30	昼食	おがゆ ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おがゆ ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯 ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 人参のすりながし 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
金	15	昼食	おがゆ 豆腐のうすく煮 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のうすく煮 胡瓜のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のうすく煮 胡瓜のすりながし 味噌汁	ごはん 照り煮 三色やわらか煮 スープ	金	15	おやつ	おがゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
土	16	昼食	おがゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おがゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜のマヨ添え 味噌汁	土	16	おやつ	おがゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おがゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし 白菜のすりながし 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	おやつ	ミルク	ミルク	ミルク		
		おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク		ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	

昭和の日



給食について

4月は、生活リズムが変わったりと多少なりともストレスのかけやすい時期です。そのため、体調を崩すこともあると思います。栄養バランスの取れた食事をお届けしましょう。木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆとりと新しい環境に慣れていきます。子どもたちが、毎日元気に過ごせるように、ご家庭でもやさしく見守ってあげてください。

給食は、旬のものや野菜、海藻などいろいろな食材をお出しするようにしています。お家ではなかなか食べられないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。保育園で元氣いっぱい遊んで、給食ももりもりおいしく食べてもらえたらいいです。ご家庭の食卓でも、なるべくいろいろな食材をチャレンジしてみませんか。給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と考えています。先生や友達とのかわりの中で、少しずつ味に慣れ、「食材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。