



4月離乳食献立表 (中・後期)



2026年4月

第2さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	カや熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	
1	水	5~7分粥, 鶏ひき肉とじゃが芋のやわらか煮, 野菜スープ, パナナヨーグルト	キャベツの豆乳おじや	鶏ひき肉, ヨーグルト, 無調整豆乳	7倍粥~5倍粥, じゃがいも, 片栗粉	人参, たまねぎ, パナナ, キャベツ	
2	木	5~7分粥, 白身魚と人参のやわらか煮, じゃが芋とワカメのスープ, りんご煮	大豆と玉ねぎのおじや	白身魚, 水煮大豆	7倍粥~5倍粥, 片栗粉, じゃがいも	人参, カットワカメ, りんご, たまねぎ	
3	金	5~7分粥, 豆腐とほうれん草のくたくた煮, 野菜スープ, オレンジ	人参粥	木綿豆腐	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	ほうれんそう, チンゲンサイ, もやし, オレンジ, 人参	
4	土	五目うどん	人参粥	鶏ささ身 (挽肉)	ゆでうどん, 片栗粉, 7倍粥~5倍粥,	たまねぎ, 人参	
6	月	5~7分粥, 鶏ひき肉とほうれん草のくたくた煮, キャベツのみそ汁, りんご煮	大根といんげんのおじや	鶏ひき肉	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	ほうれんそう, キャベツ, りんご, 大根, いんげん	
7	火	5~7分粥, ひき肉とじゃが芋のくたくた煮, 野菜のスープ, オレンジ	しらすと人参のおじや	鶏ひき肉, 大豆水煮缶, しらす干し	7倍粥~5倍粥, じゃがいも, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, 人参, セロリ, ホールトマト缶, オレンジ	
8	水	5~7分粥, 白身魚と玉ねぎのやわらか煮, フロッコリーのスープ, パナナ	トマトとオクラの豆乳おじや	白身魚, 無調整豆乳	7倍粥~5倍粥	たまねぎ, ブロッコリー, ホールコーン缶	
9	木	5~7分粥, 納豆とじゃが芋のやわらか煮, そうめんとおクラのスープ	ツナと人参のおじや	挽きわり納豆	7倍粥~5倍粥, じゃがいも, そうめん	オクラ, 人参	
10	金	5~7分粥, 白身魚と人参のくたくた煮, 冬瓜とおクラのどろどろスープ	しらすの磯風味粥	白身魚, しらす干し	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	人参, とうがん, オクラ, 青のり	
11	土	5~7分粥, ささみと野菜のやわらか煮, ほうれん草のクリームスープ	ツナと大根のおじや	鶏ささみ, 無調整豆乳, ツナ水煮缶	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	人参, たまねぎ, ピーマン, クリームコーン缶, ほうれんそう, 大根	
13	月	5~7分粥, ひき肉と野菜のやわらか煮, 豆乳スープ, さつま芋マッシュ	野菜のおじや	鶏ひき肉, 調製豆乳, 調製粉乳	7倍粥~5倍粥, 片栗粉, さつまいも	たまねぎ, 人参, ピーマン, ブロッコリー, トマト	
14	火	5~7分粥, ささみと玉ねぎのくたくた煮, さつま芋のスープ, パナナ	青菜粥	鶏ささみ	7倍粥~5倍粥, 片栗粉, さつまいも	たまねぎ, 赤パプリカ, 人参, パナナ, 小松菜	
15	水	5~7分粥, 鶏ひき肉とじゃが芋のくたくた煮, 野菜スープ, パナナヨーグルト	芋粥	鶏ひき肉, ヨーグルト	7倍粥~5倍粥, じゃがいも, 片栗粉, さつまいも	キャベツ, 人参, たまねぎ, パナナ	
16	木	5~7分粥, ささみとほうれん草のやわらか煮, 豆腐と玉ねぎのスープ	ほうれん草粥	鶏ささみ, 絹ごし豆腐, ツナ水煮缶	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	ほうれんそう, たまねぎ, 人参	
17	金	5~7分粥, 白身魚と人参のくたくた煮, じゃが芋のスープ, りんご煮	大豆とピーマンのおじや	白身魚, 大豆水煮缶	7倍粥~5倍粥, 片栗粉, じゃがいも	人参, たまねぎ, りんご, ピーマン	
18	土	五目うどん	人参粥	鶏ささ身 (挽肉)	ゆでうどん, 片栗粉7倍粥~5倍粥,	たまねぎ, 人参	
20	月	5~7分粥, 豆腐とほうれん草のやわらか煮, 野菜スープ, オレンジ	しらすと人参のおじや	木綿豆腐, しらす干し	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	ほうれんそう葉先, チンゲンサイ, もやし, オレンジ, 人参	
21	火	5~7分粥, 鶏ひき肉とかぼちゃのやわらか煮, ソーメン汁, パナナ	豆腐と人参のおじや	鶏ひき肉, 木綿豆腐	7倍粥~5倍粥, 片栗粉, そうめん	かぼちゃ, パナナ, 人参	
22	水	5~7分粥, ひき肉とじゃが芋のくたくた煮, 野菜のスープ	人参粥	鶏ひき肉, 大豆水煮缶	7倍粥~5倍粥, じゃがいも, 片栗粉	キャベツ, たまねぎ, 人参, セロリ, ホールトマト缶, オレンジ, りんご	
23	木	5~7分粥, 鶏ひき肉とほうれん草のくたくた煮, キャベツのみそ汁, りんご煮	大根といんげんのおじや	鶏ひき肉	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	ほうれんそう, キャベツ, りんご, 大根, いんげん	
24	金	5~7分粥, ささみとたまねぎのくたくた煮, さつまいものスープ, パナナ	青菜粥	鶏ささ身 (挽肉)	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	赤パプリカ, 人参, パナナ, さつまいも, たまねぎ, 白菜	
25	土	5~7分粥, ささみと人参のやわらか煮, ほうれん草のクリームスープ	13時降園	鶏ささみ, 無調整豆乳	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	人参, クリームコーン缶, ほうれんそう	
27	月	5~7分粥, ささみと人参のやわらか煮, 豆腐と玉ねぎのみそ汁	青菜のおかか粥	鶏ささみ, 絹ごし豆腐, 花かつお	7倍粥~5倍粥, 片栗粉	人参, たまねぎ, ほうれん草	
28	火	白身魚と人参のやわらか煮, 冬瓜とおクラのどろどろスープ	しらすの磯風味粥	白身魚, しらす干し	片栗粉7倍粥~5倍粥,	人参, とうがん, オクラ, 青のり	
29	水	***** 昭和の日 *****					
30	木	5~7分粥, ひき肉と野菜のくたくた煮, 豆乳スープ, さつま芋マッシュ	納豆とトマトのおじや	鶏ひき肉, 調製豆乳, 調製粉乳, ひきわり納豆	7倍粥~5倍粥, 片栗粉, さつまいも	たまねぎ, 人参, ピーマン, ブロッコリー, トマト	

*献立は都合により変更することがあります。

*基本的には中期→だし汁、後期→だし汁と醤油で味付けをしています。





4月献立表



2026年

第2さつき認定こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	カや熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	カレーライス、コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	シークワサーゼリー、せんべい	豚肩ロース、ヨーグルト、牛乳	白米、押麦、じゃが芋、油、小麦粉、マヨドレ、すりごま白、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、バナナ、みかん缶、りんご	
2	木	ご飯、魚の野菜あんかけ、ひじきの煮物、じゃが芋とワカメのみそ汁、りんご	ツナマヨおにぎり、牛乳	白身魚、大豆水煮缶、卵なし竹輪、油揚げ、削り節、みそ、ツナ水煮缶、牛乳	白米、片栗粉、油、酒、三温糖、じゃがいも、マヨドレ	たまねぎ、人参、ピーマン、(乾)ひじき、カットワカメ、ネギ、りんご	
3	金	マーボ丼、春雨スープ、ナムル、オレンジ	ジャムパン、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	白米、ごま油、三温糖、片栗粉、はるさめ、すりごま白、食パン、いちごジャム	人参、長ネギ、チンゲンサイ、生しいたけ、ほうれんそう、もやし、オレンジ	
4	土	春のソース焼きそば、豆腐とワカメのみそ汁	かりんとう、牛乳	豚肩ロース、木綿豆腐、削り節、みそ、牛乳	沖縄そば、油、かりんとう	人参、キャベツ、たまねぎ、にら、カットワカメ、ネギ	
6	月	三色丼、大根の煮物、キャベツのみそ汁、りんご	黒糖カステラ、牛乳	鶏ひき肉、卵、卵なし竹輪、油揚げ、削り節、みそ、牛乳	白米、三温糖、強力粉、重曹、粉黒糖	しょうが、ほうれんそう、大根、いんげん、しめじ、キャベツ、りんご、レーズン	
7	火	パン、ミネストローネ、ポテトサラダ、ウインナーソーセージ、オレンジ	しらすとしそのおにぎり、牛乳	ベーコン(卵・乳不使用)、大豆水煮缶、ゆで卵、ヨーグルト、しらす干し、牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨドレ、油	キャベツ、たまねぎ、人参、セロリ、ホールトマト缶、きゅうり、りんご、オレンジ、大葉	
8	水	沖縄そば、切り干し大根のサラダ、かぼちゃの天ぷら	かしわおにぎり、牛乳	鶏もも肉、削り節油揚げ、牛乳	沖縄そば、三温糖、ごま油、油、すりごま白、小麦粉、白米	昆布だし、ネギ、切干しいんご、きゅうり、人参、かぼちゃ、乾しいたけ	
9	木	お弁当会	味噌おにぎり、牛乳	みそ、ツナ水煮缶、牛乳	白米、三温糖		
10	金	雑穀ごはん、手作りふりかけ、魚の天ぷら、人参しりしりー、冬瓜とオクラのどろどろスープ	米粉のバイナップルケーキ、牛乳	しらす干し、白身魚、卵、かつお節、無調整豆乳、牛乳	白米、押麦、もちきび、白いりごま、三温糖、小麦粉、油、米粉、B.P、油	焼きのり、青のり、人参、とうがんと、オクラ、パイン缶、	
11	土	ケチャップチキンライス、コーンとほうれん草のスープ	アスパラガスビスケット、牛乳	鶏もも肉、牛乳	白米、グリーンピース、油、アスパラガスビスケット	人参、玉葱、ピーマン、大根、クリームコーン缶、ほうれん草、しめじ	
13	月	ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、コンソメスープ、さつま芋のレモン煮	黒糖くずもち、牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、きな粉、牛乳	スパゲッティ、油、ごま油、ごまいり、オリーブ油、さつまいも、三温糖、いもくず、粉黒糖、はったい粉、きな粉、タピオカ	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生しいたけ、ホールトマト缶、レタス、胡瓜、トマト、しめじ、レモン汁、レーズン	
14	火	ご飯、鶏のマヨネーズ焼き、白菜の煮びたし、さつま汁、バナナ	青菜おにぎり、牛乳	鶏もも肉、普通牛乳、粉チーズ、油揚げ、豚肩ロース、削り節、みそ、さくらえび	白米、マヨドレ、パン粉、三温糖、さつまいも、油	たまねぎ、赤パプリカ、ほうれんそう、白菜、人参、いんげん、長ネギ、ネギ、バナナ、小松菜	
15	水	カレーライス、コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	ふかし芋、牛乳	豚肩ロース、ヨーグルト	白米、押麦、じゃがいも、油、小麦粉、マヨドレ、すりごま白、三温糖	にんにく、たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、バナナ、みかん缶、りんご、さつま芋	
16	木	親子丼、もずくの酢の物、なめこ豆腐のみそ汁、パイン缶	蒸しパン、牛乳	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、削り節、みそ、ツナ水煮缶、牛乳	白米、三温糖、小麦粉、B.P、油	玉葱、人参、(乾)しいたけ、もずく、生姜、レモン汁、胡瓜、なめこ、ネギ、パイン缶	
17	金	ご飯、魚の野菜あんかけ、ひじきの煮物、じゃが芋とワカメのみそ汁、りんご	ゆかりおにぎり、牛乳	白身魚、大豆水煮缶、卵なし竹輪、油揚げ、削り節、みそ、牛乳	白米、片栗粉、油、酒、三温糖、じゃがいも、白いりごま	たまねぎ、人参、ピーマン、(乾)ひじき、カットワカメ、ネギ、りんご、ゆかり	
18	土	春のソース焼きそば、豆腐とワカメのみそ汁	かりんとう、牛乳	豚肩ロース、木綿豆腐、削り節、みそ、牛乳	沖縄そば、油、かりんとう	人参、キャベツ、たまねぎ、にら、カットワカメ、ネギ	
20	月	マーボ丼、春雨スープ、ナムル、オレンジ	じゃこおにぎり、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、牛乳	白米、ごま油、三温糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま	人参、長ネギ、チンゲンサイ、生しいたけ、ほうれんそう、もやし、オレンジ、青のり	
21	火	ご飯、ぎせい豆腐、かぼちゃのサラダ、ソーメン汁、バナナ	干しエビと野菜のかき揚げ、牛乳	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ヨーグルト、削り節、干しエビ、卵、牛乳	白米、油、三温糖、マヨドレ、そうめん、小麦粉	人参、長ネギ、(乾)しいたけ、かぼちゃ、きゅうり、レーズン、ネギ、バナナ、玉ねぎ、もずく	
22	水	パン、ミネストローネ、ポテトサラダ、チキンナゲット、オレンジ	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ジョア	ベーコン(卵・乳不使用)、大豆水煮缶、ゆで卵、ヨーグルト、鶏ひき肉、沖縄豆腐、卵	ロールパン、じゃが芋、マヨドレ、小麦粉、片栗粉、油、グラニュー糖、食塩不使用バター、生クリーム、ジョア	キャベツ、玉葱、人参、セロリ、ホールトマト缶、胡瓜、りんご、にんにく、オレンジ、みかん缶	
23	木	三色丼、大根の煮物、キャベツのみそ汁、りんご	黒糖カステラ、牛乳	鶏ひき肉、卵、卵なし竹輪、油揚げ、削り節、みそ、牛乳	白米、三温糖、強力粉、重曹、粉黒糖	しょうが、ほうれんそう、大根、いんげん、しめじ、キャベツ、りんご、レーズン	
24	金	ご飯、鶏のマヨネーズ焼き、白菜の煮びたし、さつま汁、バナナ	青菜おにぎり、牛乳	鶏もも肉、普通牛乳、粉チーズ、油揚げ、豚肩ロース、削り節、みそ、さくらえび	白米、マヨドレ、パン粉、三温糖、さつまいも、油	たまねぎ、赤パプリカ、ほうれんそう、白菜、人参、いんげん、長ネギ、ネギ、バナナ、小松菜	
25	土	ケチャップチキンライス、コーンとほうれん草のスープ	13時降園	鶏もも肉、牛乳	白米、グリーンピース、油	人参、玉葱、ピーマン、クリームコーン缶、ほうれん草、しめじ	
27	月	親子丼、もずくの酢の物、なめこ豆腐のみそ汁、パイン缶	蒸しパン、牛乳	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、削り節、みそ、牛乳	白米、三温糖、小麦粉、B.P	玉葱、人参、(乾)しいたけ、ほうれん草、もずく、しょうが、レモン汁、胡瓜、なめこ、ネギ、パイン缶	
28	火	雑穀ごはん、手作りふりかけ、魚の天ぷら、人参しりしりー、冬瓜とオクラのどろどろスープ	ちんびん、牛乳	しらす干し、白身魚、卵、かつお節、卵、牛乳	白米、押麦、もちきび、白いりごま、三温糖、小麦粉、油、B.P、粉黒糖	焼きのり、青のり、人参、とうがんと、オクラ	
29	水	***** 昭和の日 *****					
30	木	ミートソーススパゲティ、グリーンサラダ、コンソメスープ、さつま芋のレモン煮	納豆みそおにぎり、牛乳	豚ひき肉、粉チーズ、ひきわり納豆、みそ、花かつお、牛乳	スパゲッティ、油、ごま油、ごまいり、オリーブ油、さつまいも、三温糖、白米	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生しいたけ、ホールトマト缶、レタス、胡瓜、トマト、ブロッコリー、しめじ、レモン汁、レーズン、長ネギ	

*献立は都合により変更することがあります

*毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。





食育だより



2026年 春号
第2 さつき認定こども園



入園・進級おめでとうございます

献立を担当している管理栄養士の大城です。新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。特に新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。少しずつ園に慣れて食事の時間が楽しくなっていってほしいと思います。保育生活に慣れ、給食の時間がこどもたちにとって楽しい時間になるように願っています。



朝ごはんを食べよう!

* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
* 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけしておくで簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。



どうやって味覚は作られる?

* 子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にいきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



春の薬膳一口メモ

春は体の『めぐり』を良くすることが大切!

『肝(かん)』を補う食材をとろう。

🍃 緑の野菜 (小松菜、アーサ)

🍷 酸味 (たんかん)

🌸 香りのあるもの (セロリ)

