

4月のこんだて



令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1	水	ボーカカレー 野菜サラダ わかめスープ 黄桃缶	牛乳 人形焼き	豚肉 ツナ わかめ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレールー 人形焼き	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト えのき 長ネギ 果物缶	
2	木	あわご飯 白身魚のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ 白菜の豆乳スープ オレンジ	牛乳 サーターアングギー	白身魚 ちくわ ウインナー 豆乳 みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 ごま油 砂糖 マヨドレ 小麦粉	玉ねぎ にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 コーン パセリ 果物	
3	金	野菜そば 青菜の白和え さつま芋の甘煮 バナナ	牛乳 しらすおかおにぎり	豚肉 豆腐 ツナ かつお糸削り しらす 牛乳	沖繩そば ごま油 砂糖 ごま さつま芋 油 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 果物	
4	土	豚焼肉丼 かぼちゃのごままぶし かぶのみそ汁 黄桃缶	1~2歳:星食べよ 3歳以上:ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐 みそ	米 押麦 油 ごま 星食べよ ぼたぼた焼き	人参 玉ねぎ ビーマン 南瓜 かぶ 大根の葉 果物缶	
6	月	あわご飯 魚のマヨ焼き 豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 パイン缶	牛乳 セサミクッキー	白身魚 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳	米 もちきび マヨドレ 砂糖 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 長ネギ キャベツ 人参 チンゲン菜 コーン えのき 生姜 果物缶	
7	火	タコライス フライドポテト ビーフンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豆腐スコーン(小豆)	豚ミンチ 大豆ミンチ チーズ 豚肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃがいも ビーフン ごま油 ケーキミックス 小豆	玉ねぎ にんにく レタス トマト 人参 椎茸 長ネギ 果物缶	
8	水	ハヤシライス スパゲティーサラダ じゃが芋のスープ パイン缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 油 サラスパ 砂糖 マヨドレ じゃが芋 ウエハース	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース コーン きゅうり しめじ にんにく 果物缶	
9	木	たけのこご飯 魚の照焼き ひじきのごま和え 豚汁 オレンジ	牛乳 1~2歳:ソフトぼうろ 3歳以上:くずもち	鶏肉 油揚げ 白身魚 ひじき ツナ 豚肉 豚しゃぶ みそ きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ごま油 ソフトぼうろ くず粉 黒糖	たけのこ ねぎ 切干大根 人参 生姜 いんげん ごぼう 大根 長ねぎ 果物	
10	金	菜めしご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ なすのみそ汁 黄桃缶	牛乳 フレンチトースト	豚肉 ツナ みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 マヨドレ 砂糖 パン バター	玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 きゅうり なす 人参 ねぎ 果物	
11	土	野菜そぼろ丼 ブロッコリーの和え物 冬瓜のみそ汁 黄桃缶	やわらかおかき(きな粉)	豚ミンチ 納豆 厚揚げ みそ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 やわらかおかき	キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー 冬瓜 生姜 大根の葉 赤ビーマン 果物缶	
13	月	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 アーサ汁 パイン缶	牛乳 チーズサブレ	白身魚 みそ 鶏ミンチ あおさ 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 小麦粉 バター	人参 いんげん にんにく 生姜 果物 缶	
14	火	☆こいのぼり集会☆ カラフルライス こいのぼりパーグ 春雨ごま和え 野菜スープ バナナ	牛乳 こいのぼり クッキー	豚ミンチ 豆乳 ちくわ ささみ 卵 牛乳	米 油 ごま パン粉 春雨 小麦粉 砂糖 バター	人参 枝豆 コーン にんにく 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン グリーンピース きゅうり 白菜 大根 レーズン 果物	
15	水	豚丼 コロッケ 豆腐のみそ汁 黄桃缶	牛乳 1~2歳:ミルクパン 3歳以上:クリームパン	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 糸こんにやく 砂糖 コロッケ ミルクパン クリームパン	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース モロヘイヤ 長ネギ 果物缶	
16	木	あわご飯 魚のラビコットソースかけ パパイアリチー かぶのみそ汁 オレンジ	牛乳 ショートブレッド	白身魚 ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 ごま油 バター 砂糖 小麦粉	トマト きゅうり 玉ねぎ パパイア 人参 ニら かぶ 大根の葉 果物	
17	金	麦ご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 かみかみごぼう 里芋のみそ汁 バナナ	牛乳 大学芋	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 片栗粉 油 里芋 さつま芋 ごま	玉ねぎ ブロッコリー ごぼう 人参 果物	
18	土	焼肉チャーハン 青菜のごま和え 和風春雨スープ 黄桃缶	今川焼き	豚肉 豆腐	米 押麦 油 ごま油 春雨 ごま 今川焼き	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 コーン えのき オクラ 果物缶	
20	月	あわご飯 納豆みそ 肉じゃが けんちん汁 黄桃缶	牛乳 ごま入り もちもちドーナツ	納豆 みそ ツナ 豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 もちきび 油 ごま 砂糖 じゃが芋 糸こんにやく ごま油 ケーキミックス	ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース 大根 ごぼう 椎茸 大根の葉 果物缶	
21	火	麦ご飯 魚の煮つけ 切干大根のマヨドレ和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 ちんびん	白身魚 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま ちんびんミックス	生姜 切干大根 赤ビーマン きゅうり 南瓜 玉ねぎ ねぎ 果物	
22	水	フルコギ丼 鶏肉ときゅうりのごま和え 白菜のみそ汁 杏にフルーツ	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 ささみ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま 杏仁豆腐 パウムクーヘン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 白菜 大根 大根の葉 果物缶	
23	木	お弁当会	牛乳 お麩ラスク	きな粉 牛乳	砂糖 油 おつゆ麩		
24	金	☆お誕生会☆ ゆかりご飯 チキンナゲット オレンジ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ロールケーキ	鶏ミンチ 豆腐 ちくわ ウインナー 牛乳	米 押麦 油 パン粉 マヨドレ 砂糖 ごま じゃが芋 マカロニ ケーキ	玉ねぎ ブロッコリー 赤ビーマン 人参 トマト パセリ 果物	
25	土	麻婆丼 ナムル コーンスープ 黄桃缶	やわらかおかき(のり塩)	豆腐 豚ミンチ みそ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま おかき	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 生姜 長ネギ 大根 きゅうり 赤ビーマン コーン ほうれん草 にんにく 果物缶	
27	月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ポテト炒め もずくのスープ オレンジ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 豚肉 もずく 牛乳	米 押麦 マヨドレ 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 ラード	梅干し 大葉 キャベツ 人参 にんにく パセリ えのき ねぎ 果物	
28	火	カレーうどん 野菜かき揚げ 白菜のツナ和え パイン缶	牛乳 コーンおにぎり	豚肉 ツナ 青のり 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 かき揚げ 油 カレールー 米 ごま油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ 白菜 きゅうり 赤ビーマン 果物缶 コーン	
29	水	昭和の日(公休日)					
30	木	麦ご飯 魚の韓国風煮つけ 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ オレンジ	牛乳 蒸しパン	白身魚 鶏ミンチ 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 ごま 小麦粉	玉ねぎ にんにく 生姜 南瓜 人参 いんげん 大根 コーン えのき 果物	



ごにゅうえん・ごしんきゅうおめでとうございます

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



4月

離乳食献立表<その1>

令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会



回食	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
月齢				
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1 水	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 南瓜の柔らかか煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 南瓜 人参 玉ねぎ 豆腐			大根 ジャガ芋 ほうれん草
2 木	10倍粥 ジャガ芋ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋と青菜のつぶし煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ジャガ芋と青菜の柔らかか煮 豆腐と玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 ジャガ芋 ほうれん草 豆腐 玉ねぎ りんご			大根 玉ねぎ 人参
3 金	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 南瓜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 ほうれん草 大根 人参 南瓜			ほうれん草 玉ねぎ ジャガ芋
4 土	10倍粥 ジャガ芋と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ジャガ芋と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 ジャガ芋と人参の柔らかか煮 大根と青菜の柔らかか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 ジャガ芋 人参 大根 ほうれん草 豆腐			南瓜 人参
6 月	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草			人参 大根 ジャガ芋
7 火	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 大根と青菜のつぶし煮 豆腐と人参のすまし汁 果物	全粥 大根と青菜の柔らかか煮 豆腐と人参のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 大根 ほうれん草 豆腐 人参 りんご			南瓜 玉ねぎ
8 水	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 ジャガ芋のすまし汁	全粥 豆腐と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 ジャガ芋のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 玉ねぎ 南瓜 ジャガ芋			人参 ほうれん草
9 木	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 大根と人参のつぶし煮 豆腐と青菜のすまし汁 果物	全粥 大根と人参の柔らかか煮 豆腐と青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 ほうれん草 大根 人参 豆腐 りんご			南瓜 玉ねぎ
10 金	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 人参 南瓜 ほうれん草			大根 ジャガ芋
11 土	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 人参と大根のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 人参と大根の柔らかか煮 ジャガ芋の柔らかか煮 豆腐のすまし汁	さつま芋と南瓜煮
	(主な材料) 米 人参 大根 ジャガ芋 豆腐			さつま芋 南瓜
13 月	10倍粥 ジャガ芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ジャガ芋のつぶし煮 きゅうりのすまし汁	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 ジャガ芋の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 人参 ジャガ芋 きゅうり			南瓜 ほうれん草
14 火	10倍粥 大根と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と南瓜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と南瓜の柔らかか煮 玉ねぎと青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 豆腐 南瓜 玉ねぎ 小松菜 りんご			キャベツ 人参 ジャガ芋
15 水	10倍粥 さつま芋と人参のペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツときゅうりのつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 さつま芋と人参の柔らかか煮 キャベツときゅうりの柔らかか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料) 米 さつま芋 人参 キャベツ きゅうり 豆腐			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
16 木	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 ジャガ芋と青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 ジャガ芋と青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ジャガ芋 小松菜 りんご			人参 大根 キャベツ



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>



令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

回食	昼食			おやつ
月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17 金	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	人参粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 さつまいものすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 さつまいものすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ さつまい芋			南瓜 きゅうり 大根
18 土	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 大根とキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁	さつまい芋と南瓜煮
	(主な材料)米 白身魚 小松菜 キャベツ 大根 人参			さつまい芋 南瓜
20 月	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 南瓜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 豆腐 小松菜 じゃが芋 南瓜			さつまい芋 人参 玉ねぎ
21 火	10倍粥 人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 きゅうりと玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 人参 きゅうり 玉ねぎ りんご			小松菜 南瓜 大根
22 水	10倍粥 さつまい芋とりんごペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青菜のつぶし煮 さつまい芋のすまし汁	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青菜の柔らか煮 さつまい芋のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 ほうれん草 さつまい芋			じゃが芋 キャベツ きゅうり
23 木	 お弁当会			野菜おじや
				大根 さつまい芋 人参
24 金	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 じゃが芋ときゅうりのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 じゃが芋ときゅうりの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 豆腐			南瓜 玉ねぎ ほうれん草
25 土	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 大根と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のすまし汁	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 大根と玉ねぎの柔らか煮 南瓜のすまし汁	さつまい芋と人参煮
	(主な材料)米 豆腐 小松菜 大根 玉ねぎ 南瓜			さつまい芋 人参
27 月	10倍粥 冬瓜のどろろ煮 すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 冬瓜と青菜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	全粥 しらすと人参の柔らか煮 冬瓜と青菜の柔らか煮 豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 しらす 人参 冬瓜 ほうれん草 豆腐			白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ
28 火	10倍粥 さつまい芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 人参とさつまい芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 人参とさつまい芋のすまし汁 果物	野菜おじや すまし汁
	(主な材料)米 ささみ 白菜 人参 さつまい芋 りんご			しらす じゃが芋 大根
29 水	昭和の日(公休日)			
30 木	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 南瓜と玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜と玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 りんご			しらす 大根 人参

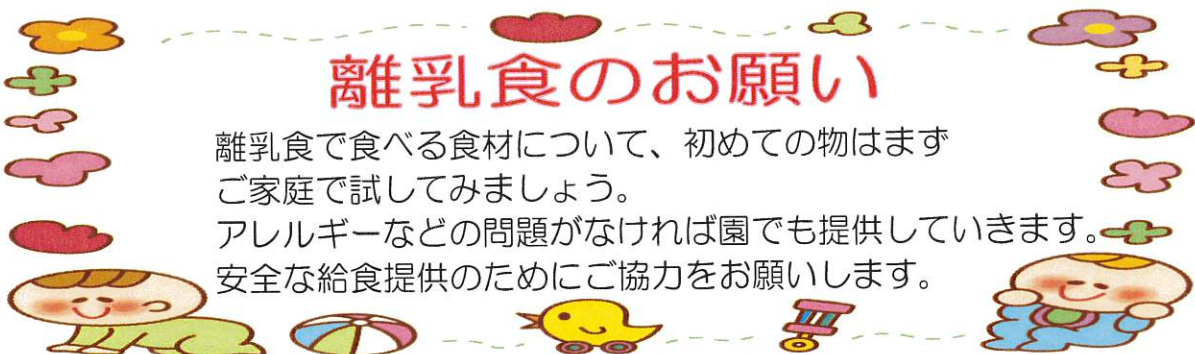
※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食のお願い

離乳食で食べる食材について、初めての物はまずご家庭で試してみましょ。

アレルギーなどの問題がなければ園でも提供していきます。

安全な給食提供のためにご協力をお願いします。





4月の食育だより



令和8年度 社会福祉法人むつみ福

桜の花が舞い、新しい季節の訪れを感じる4月となりました。

新しいクラスや新しいお友達、新しい先生との出会いに、子どもたちのわくわくする気持ちが伝わってくるようです。ちょっぴりドキドキする新生活のスタートに、体と心の栄養はとても大切です。

給食では、子どもたちが毎日を元気に、そして笑顔いっぱいにご飯を食べていただくよう、安心安全で栄養満点の食事をまごころ込めてご提供しています。たくさんの「おいしい！」が、子どもたちの成長をしっかりと支え、新しい環



食育の日

毎月19日

食育とは「食べ物を大切にする」「楽しく食事する」「正しい食べ物の知識をつける」などいろいろな意味が含まれています。

当園でも子どもたちに寄り添った食育を実践してまいります。

朝食の大切さ

新しい生活リズムに慣れるためにも、朝食はとても大切です。エネルギーをチャージし、一日の良いスタートをきりましょう。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。朝ご飯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。朝ご飯を食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友達とたくさん活躍できるように朝ご飯をしっかり

保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思っています。



「春のめぐみ、いただきます！」

旬の食材で五感を育もう

春は、山や畑、海からも、たくさんの「おいしい」が届く季節です。

地面から顔を出す「たけのこ」や、甘くてやわらかい「春キャベツ」、ふっくらとした「そら豆」等色とりどりの旬の食材が食卓を彩ってくれます。

これらの春の食材には、冬の間ため込んだ体の老廃物を排出し、新しい季節に向けて、心と体を整える栄養がたっぷり含まれているんですよ♪

「これは何の野菜かな？」「どんな味がするんだろう？」

春の食材

タケノコ

春キャベツ

いちご

