



4月 幼児食献立表



西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				
			果物	屋食	赤(血や肉になるもの)	黄(腸や力になるもの)				緑(体質を整えるもの)	果物	屋食	赤(血や肉になるもの)	黄(腸や力になるもの)
1	水	小魚	オレンジ	もずく丼ぶり ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ もずく 卵 ハム 木綿豆腐	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 ほうれん草	15	水	かりんとう	オレンジ	ミートスパゲティ 野菜サラダ 卵スープ	合挽き ツナ缶 卵	スパゲティ レタス 胡瓜 人参 小松菜
			午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 パナナ				午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米
2	木	ビスコ	バナナ	豆腐そぼろ丼 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ しめじ	16	木	鉄分ウエハース	パイナップル	麦ご飯 サバのゆかりから揚げ 大根の和え物 ゆし豆腐	サバ ツナ缶 ゆし豆腐	白米 押し麦 ゆかり トマト 大根 胡瓜 人参 ねぎ
			午後おやつ	セサミケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖 油 ゴマ	午後おやつ				ゼリー クラッカー	ゼリー クラッカー	白米	
3	金	動物ビスケット	りんご	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き クレープイリチー 大根のみそ汁	鮭 昆布 ちきあげ 豚肉 油揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 なら 大根 ねぎ	17	金	ひわり揚げ	りんご	ご飯 唐揚げチキン ほうれん草の白和え キャベツのみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ	白米 ごまドレ ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ
			午後おやつ	ふかし芋 ヤクルト	ヤクルト	さつま芋	午後おやつ				コマサント 牛乳	牛乳	食パン 砂糖 ぎよ	
4	土	お菓子	パイナップル	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉	白米	人参 なら 胡瓜 コーン 大根 人参 ねぎ	18	土	お菓子	職員研修の為お弁当日			
			午後おやつ	せんべい パナナ 牛乳	牛乳	せんべい	バナナ							
6	月	ビスケット	オレンジ	三枚肉そば 大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖縄そば 砂糖 黒糖	ねぎ 大根 胡瓜 人参	20	月	ビスコ	オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜の和え物 かき玉汁	豚ミンチ 木綿豆腐 しらす 卵	白米 人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 ほうれん草
			午後おやつ	ジュシーおにぎり 牛乳	ツナ缶 ひじき 牛乳	白米	人参 ねぎ				午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 油 ケーキMIX ゴマ
7	火	ガルシウムウエハース	バナナ	ふりかけご飯 魚の天ぷら 白菜サラダ ゆし豆腐	白身魚 ハム ゆし豆腐	白米 ふりかけ てんぷら粉	人参 なら 胡瓜 コーン 白菜 胡瓜 ねぎ	21	火	とんがりコーン	バナナ	ご飯 赤魚の竜田揚げ 豆腐チャンプルー アーサ汁	赤魚 ちくわ 木綿豆腐 アーサ	白米 トマト 小松菜 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ
			午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 ココア 牛乳	小栗粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	午後おやつ				ちんぴん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖	
8	水	クラッカー	パイナップル	カレーライス キャベツサラダ ワカメスープ	鶏肉 ツナ缶 ワカメ	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	22	水	クラッカー	りんご	ご飯 ホワイトシチュー キャベツサラダ ポイルウインナー	鶏肉 牛乳 ウインナー	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン
			午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖 重曹	午後おやつ				ヒラヤーチー 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉	ほうれん草
9	木	黒糖	りんご	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 人参しりしり ワカメのみそ汁	白身魚 ツナ缶 ワカメ	白米 押し麦 ふりかけ マヨネーズ	人参 玉ねぎ 小松菜 えのき豆 ねぎ	23	木	星たべよ	りんご	ご飯 豚肉のブラウンシチュー 白菜サラダ ワカメスープ	豚肉 大豆 ツナ缶 ワカメ	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ 白菜 トマト 長ネギ
			午後おやつ	小豆蒸しパン 牛乳	卵 小豆あん 牛乳 牛乳	ケーキMIX 油	午後おやつ				プリン せんべい	プリン	せんべい	
10	金	小亀せんべい	オレンジ	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 白菜スープ	合挽き 卵 ハム	白米 パン粉 春雨	玉ねぎ 人参 コーン トマト 胡瓜 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ	24	金	ミニドーナツ	オレンジ	ふりかけご飯 豚バラ大根 スパサラダ かき玉汁	豚肉 スパゲティ 卵	白米 ふりかけ 大根 長ネギ 人参 胡瓜 コーン 小松菜
			午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	パン パター ジャム	午後おやつ				メープルジャムサンド 牛乳	牛乳	食パン メープルジャム	
11	土	お菓子	バナナ	チャーハン 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ウインナー ツナ缶 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ほうれん草	25	土	お菓子	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 豚汁	ひじき ツナ缶 ちくわ ワカメ 豚肉	白米 人参 ねぎ 胡瓜 冬瓜 人参 小松菜
			午後おやつ	ビスコ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスコ	午後おやつ				動物ビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスケット	
13	月	せんべい	りんご	キャベツのカレー風味丼 マカロニサラダ みそ汁	豚ミンチ ハム アーサ 絹豆腐	白米 マカロニ マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン ねぎ	27	月	せんべい	みかん缶	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ ワカメのすまし汁	豚肉 卵 チーズ ワカメ	白米 マヨネーズ レーズン 南瓜 絹豆腐 ねぎ
			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	午後おやつ				ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	シロップ	
14	火	はちや棒	黄桃缶	ご飯 魚の西京焼き 人参とちくわのきんぴら ソーメン汁	白身魚 ちくわ	白米 しらたき ソーメン	ブロッコリー 人参 玉ねぎ なら ねぎ	28	火	ビスケット	バナナ	ご飯 魚のカレー揚げ ひじき炒め 大根のみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 しめじ	白米 玄米 しらたき 大根 ねぎ
			午後おやつ	芋天ふら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	午後おやつ				ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖 ラード	りんご
30	木	はちや棒	パイナップル	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーソテー 豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草	30	木	はちや棒	パイナップル	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーソテー 豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米
			午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油								

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギーのメニューは除去または代替食で対応いたします。
 ※ 4月29日(水)昭和の日でお休みです。





4月 離乳食 献立表



令和8年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	果物	おやつ (3回食から)	
1	水	初期	全粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 小松菜スープ	ヨーグルト状(ペースト)	バナナ果汁	野菜おじや さつま芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 小松菜スープ	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 小松菜スープ				
2	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	野菜おじや	
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 野菜の煮物 ブロッコリーサラダ オニオンスープ				
3	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツ煮ペースト 大根スープ		りんご果汁	野菜おじや	
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし煮 大根スープ		煮りんご		
		後期	軟飯 野菜の煮物 キャベツの煮びたし 大根スープ				
4	土	初期	つぶし粥 野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ		バナナ果汁	野菜おじや	
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 野菜煮 さつま芋煮物 オニオンスープ				
6	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 大根の和え物マッシュ すましスープ		オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ つぶしうどん汁		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 大根の和え物 うどん汁				
7	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	野菜おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 豆腐のすまし汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁				
8	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ		オレンジ果汁	野菜おじや	
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ		オレンジ		
		後期	軟飯 野菜の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ				
9	木	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	豆腐おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁		煮りんご		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁				
10	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ		オレンジ果汁	野菜おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 白菜スープ		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 白菜スープ				
11	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し マッシュポテト ほうれん草スープ		バナナ果汁	野菜おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 マッシュポテト ほうれん草スープ		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 マッシュポテト ほうれん草スープ				
13	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツの和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	豆腐おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶしあえ 豆腐のみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁				
14	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ		バナナ果汁	さつま芋おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 つぶしソーメン汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ソーメン汁				
15	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し マッシュポテト 南瓜スープ		オレンジ果汁	南瓜おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 マッシュポテト 南瓜スープ		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 マッシュポテト 南瓜スープ				
16	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	トマトおじや 白菜スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 白菜サラダ オニオンスープ				
17	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ キャベツスープ		りんご果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ キャベツのみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯 魚の煮物 ほうれん草の和え物 キャベツのみそ汁				
18	土	 お弁当(職員研修) 					
20	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダペースト 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	鶏おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ 豆腐のすまし汁		オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁				
21	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し 大根スープ		バナナ果汁	豆腐おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 大根のみそ汁				
22	水	初期	つぶし粥 ささみと野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	ササミおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ 豆腐のすまし汁		煮りんご		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 キャベツサラダ 豆腐のすまし汁				
23	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	トマトおじや 白菜スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 白菜サラダ オニオンスープ				
24	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	豆腐おじや 大根スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 豆腐のみそ汁		オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁				
25	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 野菜スープ		バナナ果汁	鶏おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ポテトつぶしサラダ つぶし鶏汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁				
27	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ じゃが芋スープ		オレンジ果汁	豆腐おじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ じゃが芋スープ		オレンジ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ じゃが芋スープ				
28	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ		バナナ果汁	芋粥 大根スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 大根のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯 魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁				
30	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリー煮マッシュ 豆腐のすり流し汁		りんご果汁	ササミおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ブロッコリーのつぶし煮 豆腐のみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ブロッコリーの軟らか煮 豆腐のみそ汁				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 4月29日(水)は昭和の日でお休みです。