

2025年 令和7年

4月

予定献立

日	曜日	こんだて	<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	おやつ	
1	火	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 パター 砂糖 ごま ふ	人参 玉葱 セロリ ビーマン 切干大根 胡瓜 わかめ りんご	保育乳 プアマンケーキ	
2	水	ごはん 鯖のみそ煮 春雨炒め ゆし豆腐 果物	鯖 ゆし豆腐 生クリーム 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 春雨 パター さつま芋	キャベツ 人参 もやし ビーマン ねぎ オレンジ	保育乳 卵サンド	
3	木	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ 豆腐 さけ 豆乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 セロリ ビーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー あおさ のり パナナ	保育乳 鮭おにぎり	
4	金	ごはん 魚天ぷら 千切りイリチー 小松菜みそ汁 果物	チーズ 白身魚 豚肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン パター 黒糖	青のり 切干大根 昆布 人参 こんにゃく 小松菜 玉葱 オレンジ	保育乳 ラスク	
5	土	ひじきチャーハン 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま	ひじき 人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 もやし わかめ ねぎ パナナ	保育乳 スナックパン	
7	月	ホイコーロー丼 マカロニサラダ かき玉汁 果物	豚肉 卵 おから 牛乳	米 砂糖マカロニ マヨネーズ片栗粉 小麦粉 パター ごま	玉葱 人参 キャベツ ビーマン 胡瓜 コーン缶 えのき ねぎ オレンジ レーズン	保育乳 おからクッキー	
8	火	ごはん さばのカレー焼き ひじきの煮物 豚汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 きな粉 牛乳	米 あわ 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	ひじき 人参 なら 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ バイン缶	保育乳 大学イモ	
9	水	沖縄そば ブロッコリーサラダ ごまかぼちゃ 果物	豚肉 かまぼこ ベーコン ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 マヨネーズ ごま 米	ねぎ ブロッコリー マッシュルーム コーン缶 かぼちゃ のり パナナ	保育乳 青菜おにぎり	
10	木	おべんとう会					保育乳 あんぱん
11	金	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 油揚げ ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	ひじき 玉葱 ごぼう 人参 ほうれん草 コーン缶 りんご	保育乳 ツナコーンサンド	
12	土	野菜じゅうし、チーズ、果物	豚肉 卵 牛乳	米 ジャガイモ	ごまつな 人参 ダイコン 長ネギ パナナ	保育乳 カステラ(市販)	
14	月	ごはん 肉じゃが 納豆和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 三温糖 ふ 強力粉 黒糖	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 ごまつな わかめ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
15	火	ごはん 鮭のオーロラソース焼き 人参シリシリ 白菜みそ汁 果物	さけ 牛乳 卵 豆腐	米 あわ マヨネーズ 油 さつま芋	パセリ 人参 玉葱 なら 白菜 ねぎ 桃缶	保育乳 ふかし芋	
16	水	ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え 春雨スープ 果物	豚ひき肉 しらす 牛乳	米 押麦 ごま 砂糖 春雨 パン バター	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 ブロッコリー 白菜 わかめ パナナ	保育乳 ジャムサンド	
17	木	鶏ごぼうめし さばの塩焼き ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 さば 豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 芋くず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ も やし ごまつな ビーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 アメリカンドッグ	
18	金	ごはん 煮付け 塩昆布漬け ワカメスープ 果物	三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ クラッカー	しょうが ねぎ 大根 人参 胡瓜 白菜 わかめ バイン缶	保育乳 ごま菓子	
19	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 果物	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	うどん 油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 米	玉葱 人参 しめじ 乾しいたけ カボチャ パナナ	保育乳 菓子、ミニゼリー	
21	月	豚丼 からしな和え かぼちゃみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 油 強力粉	人参 玉葱 しめじ 白滝 からしな かぼちゃ ねぎ オレンジ	保育乳 ヨーグルトケーキ	
22	火	ごはん 鮭の梅マヨ焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ マヨネーズ 砂糖 油 片栗粉 さつま芋 小麦粉	大根 人参 なら ほうれん草 りんご	保育乳 芋天ぷら	
23	水	沖縄風焼きそば もずくの酢の物 ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 米	人参 キャベツ もやし ビーマン 乾しいたけ もずく 胡瓜 ねぎ パナナ	保育乳 じゃこおにぎり	
24	木	(お誕生会)ふりかけごはん チキン から揚げ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 ホットケーキMix	にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ 玉葱 キャベツ かぼちゃ みかん缶	保育乳 誕生ケーキ	
25	金	チキンライス きびなご南蛮漬け ブロッコリーおかか和え コンスープ 果物	鶏肉 卵 きびなご 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー コーン缶 キャベツ オレンジ	保育乳 ココアバー	
26	土						保育乳 菓子パン
28	月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 フーイリチー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 卵 油揚げ 煮干し 牛乳	米 黒米 砂糖 油 車ふ じゃが芋 ごま	人参 もやし キャベツ ビーマン 大根 わかめ ねぎ 青のり オレンジ	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
29	火	昭和の日(休園)					
30	水	ハヤシライス 春雨の酢の物 チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ちくわ 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 春雨 砂糖 ホットケーキMix	人参 玉葱 セロリ いんげん マッシュルーム缶 胡瓜 きくらげ チンゲン菜 桃缶	保育乳 コーンのかき揚げ	

★献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

★アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

4月

離乳食献立表①

回食 月齢 固さの 目安	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
	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)	舌でつぶせる固さ 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	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	金がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや
火	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 人参	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	金がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚煮 野菜煮 ゆし豆腐	芋おじや	芋おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ			(主な材料) 米 さつまい芋	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティー ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込みスパゲティー ブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
木	(主な材料) スパゲティー 鶏ひき肉 豆腐 人参 玉葱 トマト缶 ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	金がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 玉葱みそ汁	小松菜おじや	小松菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 小松菜 玉葱			(主な材料) 米 小松菜	
5	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	野菜おじや チキンほうれん草つぶし煮 豆腐スープ	野菜おじや チキンほうれん草きざみ煮 豆腐みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	金がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 すまし汁	キャベツおじや	キャベツおじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 キャベツ	
8	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	金がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱みそ汁	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 さつまい芋	
9	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	金がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキンかぼちゃ煮 ブロッコリー煮 すまし汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
水	(主な材料) 米 鶏肉 かぼちゃ ブロッコリー			(主な材料) 米 かぼちゃ	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	金がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 そうめん汁	キャベツおじや	キャベツおじや
木	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ	
11	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	金がゆ 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ 野菜煮 じゃが芋みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉葱 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草	
12	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	金がゆ チキン小松菜つぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン小松菜きざみ煮 キャベツきざみ煮 すまし汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 小松菜 キャベツ			(主な材料) 米 かぼちゃ	

※ 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。

4月

離乳食献立表②

回食	1 回 食 (午前)			軽 食 (午後)			
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)		
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ		
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)		
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	小松菜おじや すまし汁	小松菜おじや 人参ステーキ すまし汁		
月	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 小松菜 人参			
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 白身魚煮 野菜きざみ煮 豆腐みそ汁	白菜おじや すまし汁	白菜おじや 手づかみ芋煮 すまし汁		
火	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜 さつまいも			
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ブロッコリーじゃこつぶし煮 白菜スープ	軟飯 チキン野菜煮 じゃこ手づかみブロッコリー 白菜スープ	パンがゆ 人参スープ	食パンステーキ 人参スープ		
水	(主な材料) 米 鶏肉 しらす 人参 玉葱 ブロッコリー 白菜			(主な材料) パン 人参			
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 豆腐スープ	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁		
木	(主な材料) 米 白身魚 豆腐 人参 小松菜			(主な材料) うどん 人参 小松菜			
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 三色つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ三色煮 キャベツスープ	かぼちゃおじや すまし汁	かぼちゃおじや 胡瓜ステーキ すまし汁		
金	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 かぼちゃ 胡瓜			
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐	煮込み野菜うどん 胡瓜ステーキ ゆし豆腐	人参おじや	人参おじや		
土	(主な材料) うどん ゆし豆腐 人参 キャベツ 胡瓜			(主な材料) 米 人参			
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	全がゆ チキン野菜煮 手づかみかぼちゃ 豆腐みそ汁	玉葱おじや すまし汁	玉葱おじや 人参ステーキ すまし汁		
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ			(主な材料) 米 玉葱 人参			
22	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 大根もろこつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 大根もろこ煮 ほうれん草みそ汁	ほうれん草おじや すまし汁	ほうれん草おじや 手づかみ芋煮 すまし汁		
火	(主な材料) 米 白身魚 鶏むね肉 豆腐 大根 人参 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草 さつまいも			
23	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	パンがゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 すまし汁	食パンステーキ チキン野菜ポテト煮 胡瓜ステーキ すまし汁	しらすおじや すまし汁	しらすおじや 手づかみブロッコリー すまし汁		
水	(主な材料) パン ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜			(主な材料) 米 しらす ブロッコリー			
24	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根ステーキ煮 チンゲン菜スープ	大根おじや すまし汁	大根おじや 胡瓜ステーキ すまし汁		
木	(主な材料) 米 鶏肉 人参 大根 チンゲン菜			(主な材料) 米 大根 胡瓜			
25	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	野菜おじや 白身魚煮 手づかみブロッコリー キャベツスープ	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁		
金	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) うどん 人参 玉葱 キャベツ			
26	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁	人参おじや	人参おじや		
土	(主な材料) うどん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			(主な材料) 米 人参			
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 大根みそ汁	キャベツおじや すまし汁	キャベツおじや 手づかみポテト すまし汁		
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 キャベツ 大根			(主な材料) 米 キャベツ ジャガイモ			
29	昭 和 の 日 (休 園)						
火							
30	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ	軟飯 チキン野菜ポテト煮 胡瓜ステーキ チンゲン菜スープ	チンゲン菜おじや すまし汁	チンゲン菜おじや 人参ステーキ すまし汁		
水	(主な材料) 米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 胡瓜 チンゲン菜			(主な材料) 米 チンゲン菜 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。