

令和8年 4月　幼児食　予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品（力や熱となる）	あかの食品（血や肉となる）	みどりの食品（体の調子を整える）	備考
1	水	チキンカレー 野菜サラダ 若竹すまし汁 バナナ	もずくヒラヤーチー ミルク	米　じゃが芋 小麦粉	鶏もも肉　鶏むね肉 鶏レバー　わかめ かつお節　ツナ缶 おきなわもずく 卵　ミルク	にんにく　生姜　玉葱 人参　りんご　レタス 胡瓜　ホールコーン缶 たけのこ水煮　バナナ にら	入園・進級 おめでとうございます 一緒に美味しい給食 をたくさん食べま しょうね！
2	木	雑穀御飯 魚のコーン焼き パパイヤ炒め さつま芋の味噌汁 オレンジ	きなこクッキー ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　マヨネーズ さつま芋　白ごま	白身魚　豚バラ肉 かつお節　煮干し 卵　きなこ　ミルク	クリームコーン缶 パセリ　青パパイヤ 人参　にら　玉葱 ねぎ　オレンジ	魚にマヨネーズと コーンを混ぜたソース をのせてオーブンで 焼きます！甘味があって 人気メニューです
3	金	沖縄そば ブロッコリー和え物 バナナ	味噌おにぎり	ゆで沖縄そば　米	豚肉　ちき揚げ かつお節　ツナ缶 豚三枚肉　刻みのり	ねぎ　ブロッコリー 人参　バナナ	沖縄そばの日は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
4	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とみかんの和え物 ほうれん草のすまし汁 プルーン	ジャムサンド ミルク	米　もちきび 押麦　食パン いちごジャム	豚挽き肉　沖縄豆腐 わかめ　かつお節 ミルク	にんにく　玉葱　人参 乾燥椎茸　胡瓜 グリンピース みかん缶　ほうれん草 プルーン	保育園のマーボー 豆腐はお野菜も 入って優しいみそ味 で美味しいですよ
6	月	ハヤシライス 野菜サラダ わかめのすまし汁 プルーン	ふかし芋 ミルク	米　さつま芋	豚肉　豚レバー わかめ　かつお節 ミルク	にんにく　玉葱　人参 しめじ　トマト缶 グリンピース冷　胡瓜 レタス　トマト プルーン	ハヤシライスは 副菜も汁物も 果物も一緒に食べて バランスを整えます
7	火	雑穀御飯 納豆削り和え 煮魚 人参シリシリー もずくの味噌汁 パイン缶	サラダサンド りんごジュース	米　もちきび 押麦　ロールパン マヨネーズ りんごジュース	納豆　糸削り節　卵 赤魚　豚肉　煮干し おきなわもずく かつお節　ささみ サラダ用チーズ	生姜　人参　玉葱 ねぎ　パイン缶 キャベツ	サラダサンドは ささみもお野菜も 一緒に食べれて 朝ごはんにも おすすめです
8	水	煮込みうどん 南瓜甘煮 バナナ	春のたけのこ御飯 ミルク	うどん　米	豚肉　かつお節 煮干し　鶏もも肉 油揚げ　ミルク	乾燥椎茸　玉葱　人参 キャベツ　南瓜 バナナ　たけのこ水煮	たけのこご飯を 食べて春を感じ ましょう
9	木	グリンピース御飯 チキンの照焼き 大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 プルーン	キャロットケーキ 豆乳	米　もちきび じゃが芋　小麦粉	鶏もも肉　豚肉 かつお節　煮干し 卵　調製豆乳	グリンピース　玉葱 生姜　にんにく　大根 人参　生しいたけ ほうれん草　プルーン	人参の美味しい 時期です、今日は おやつにキャロット ケーキにして いただきます！
10	金	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 オレンジ	ぶどうゼリー ウエハース	米　マヨネーズ ぶどうジュース 鉄強化ウエハース	きざみのり　ツナ缶 沖縄豆腐　豚挽き肉 乾燥あおさ　煮干し かつお節　ゼラチン	いんげん　乾燥椎茸 人参　生姜　玉葱 ほうれん草　しめじ ホールコーン缶 オレンジ	そぼろにつぶした 豆腐を混ぜて 脂肪分は減らして 蛋白質を増やして います
11	土	クファジューシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米　じゃが芋	豚肉　ひじき かつお節　ミルク	乾燥椎茸　人参 ねぎ　大根　ごぼう 玉葱　バナナ	豚汁にお野菜を たっぷり入れて 栄養バランスを 整えます
13	月	ポークカレー 胡瓜のおろし和え アーサ汁 オレンジ	固形ヨーグルト ビスケット	米　じゃが芋 ビスケット	豚肉　豚レバー わかめ　乾燥あおさ かつお節 固形ヨーグルト	にんにく　生姜　玉葱 人参　しめじ　りんご 大根　胡瓜　えのき オレンジ	週のはじめは 食べやすいカレー レバーを忍ばせて 鉄分アップ！
14	火	雑穀御飯 油味噌 魚のよもぎ天ぷら 春キャベツのごま和え ゆしどうふ汁 バナナ	いなり寿司 フルーツ 野菜ジュース	米　もちきび　押麦 小麦粉　すりごま 白ごま	豚バラ肉　白身魚 卵　ささみ ゆし豆腐　かつお節 味付いなりの皮	よもぎ　キャベツ 人参　ねぎ　バナナ	今日はご飯のおともに アンダンスー（油味噌） 豚のうまみと甘辛みそ がたまりませんね

＊朝の補食は３歳未満児のみです。
＊材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



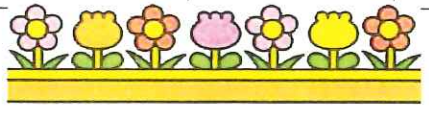
令和8年 4月　幼児食　予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	水	沖縄そば 大根サラダ グレープフルーツ	フーチバー ジューシー プルーン	ゆで沖縄そば 白ごま　米	豚肉　ちき揚げ かつお節	人参　玉葱　ねぎ 大根　胡瓜　椎茸 ホールコーン缶 グレープフルーツ よもぎ　プルーン	ふーちばー(よもぎ)は 独特の香りが特徴 いろんな効能を持つこと から「ハーブの女王」 と言われているそうです
16	木	雑穀御飯 お豆腐ミートローフ 野菜イリチー 春ごぼうのみそ汁 プルーン	三月菓子 豆乳	米　もちきび　押麦 じゃが芋　砂糖 白ごま　小麦粉	合挽き肉　沖縄豆腐 豚肉　鶏もも肉 かつお節　煮干し 卵　調製豆乳	玉葱　人参　にんにく 生姜　キャベツ いんげん　ごぼう ねぎ　プルーン	旧暦の3月3日は 少し早めですが 浜下り(ハマウイ) おやつには三月菓子 を用意しています
17	金	もずく丼 じゃがバター キャベツの味噌汁 パイン缶	パン ミルク	米　じゃが芋 パン	おきなわもずく 豚挽き肉　卵 青のり粉　かつお節 煮干し	ピーマン　赤ピーマン キャベツ　人参 えのき　ねぎ パイン缶	沖縄の特産品もずく！ 酢の物、汁物 いろいろな食べ方で 給食に登場します
18	土	カレーチャーハン ブロッコリーおかか和え チーズ じゃが芋と玉葱の味噌汁 プルーン	人参ホットケーキ ミルク	米　じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚挽き肉　糸削り節 プロセスチーズ かつお節　煮干し ミルク	にんにく　玉葱　人参 ピーマン　プルーン ブロッコリー　ねぎ	カレーの香りが食欲を そそるカレーチャーハン 副菜もしっかり食べてね
20	月	親子丼 胡瓜とみかんの和え物 ほうれん草のみそ汁 プルーン	スコーン ミルク	米　生クリーム ブルーベリージャム 小麦粉	きざみのり　わかめ 鶏もも肉　卵 かつお節　煮干し ミルク	玉葱　人参　乾燥椎茸 生姜　ねぎ　胡瓜 みかん缶　ほうれん草 プルーン	休み明けの 月曜日は食べやすい 親子丼準備してます 今週も楽しく 遊びましょう！
21	火	雑穀御飯 鮭のムニエル ブロッコリーソテー 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　食パン いちごジャム	鮭　豚バラ肉 絹ごし豆腐　わかめ かつお節　煮干し ミルク	パセリ　ブロッコリー 玉葱　人参 グレープフルーツ	ムニエルは 魚に小麦粉をまぶし バターなどで焼いた 調理法です
22	水	煮込みうどん お芋の甘醤油がらめ バナナ	おかかおにぎり ミルク	うどん　さつま芋 米　白ごま	鶏もも肉　油揚げ かつお節　煮干し 糸削り節　ミルク	乾燥椎茸　人参　玉葱 キャベツ　バナナ	お野菜も一緒に 食べれる 煮込みうどん！ おかわりどうぞ～
23	木	雑穀御飯 納豆削り和え 豚肉生姜焼き 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 プルーン	ふかし芋 ミルク	米　もちきび 押麦　さつま芋	納豆　糸削り節 豚肉　煮干し かつお節　ミルク	生姜　人参　玉葱 ピーマン　大根　胡瓜 ほうれん草　プルーン	豚肉のビタミンは 疲れた体を元気に してくれます！
24	金	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 タマナーちゃんぷるー もずくの味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米　もちきび 押麦　小麦粉	白身魚　沖縄豆腐 豚肉　かつお節 おきなわもずく 煮干し　卵 プレーンヨーグルト ミルク	キャベツ　人参　玉葱 オレンジ　バナナ	4月生まれの おともだち～ おめでとうございます
25	土	スパゲティーナポリタン コールスローサラダ アーサ汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ　米	ウインナー　ミルク 乾燥あおさ かつお節	玉葱　人参　ピーマン しめじ　トマト缶 キャベツ　えのき ホールコーン缶 バナナ	ケチャップ味の ナポリタン 土曜日のお昼ご飯に どうぞ～
27	月	もずく丼 南瓜サラダ 青菜としめじの味噌汁 グレープフルーツ	クファジューシー ミルク	米　マヨネーズ	おきなわもずく　卵 豚挽き肉　豚肉 かつお節　煮干し ひじき　ミルク	ピーマン　赤ピーマン 南瓜　胡瓜　しめじ ホールコーン缶 ほうれん草　乾燥椎茸 グレープフルーツ にんじん　ねぎ	人気メニューの もずく丼！ 簡単なのでお家でも 作ってみてくださいね
28	火	雑穀御飯 納豆味噌 魚のタルタルパン粉焼き 人参シリシリー きのこのすまし汁 パイン缶	フルーツ ヨーグルト和え ビスケット	米　もちきび　押麦 マヨネーズ　パン粉 ビスケット	納豆　白身魚 豚バラ肉　卵 かつお節 プレーンヨーグルト	らっきょう甘酢漬 人参　玉葱　ねぎ えのき　しめじ 小松菜　パイン缶 みかん缶　バナナ	甘酢らっきょうが アクセントに！ パン粉焼き美味しく 仕上がります
30	木	ハヤシライス 甘酢野菜 椎茸と卵のすまし汁 オレンジ	ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー	米　ぶどうジュース 胚芽クラッカー	豚肉　豚レバー　卵 かつお節　ゼラチン プロセスチーズ	にんにく　玉葱　人参 しめじ　トマト缶 グリンピース　大根 胡瓜　乾燥椎茸 オレンジ	甘酢野菜は 季節の野菜を 使用すると色々な 野菜が食べられるので おすすめです

＊朝の補食は3歳未満児のみです。
＊材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和8年 4月　離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
			2 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁 米　白身魚　絹ごし豆腐　人参 さつま芋　玉葱　かつお節	3 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 米　豚肉　かつお節 ブロッコリー　人参　玉葱	4 お粥 豆腐の煮物 ほうれん草煮込み かつおだし汁 米　玉葱　人参　グリンピース 沖縄豆腐　ほうれん草 かつお節
6 お粥 豚肉と野菜の煮込み ボイルトマト かつおだし汁 米　豚肉　玉葱　人参 グリンピース トマト　かつお節 さつま芋	7 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮物 かつおだし汁 米　赤魚　人参　玉葱 豚肉　かつお節　キャベツ	8 お粥 豚肉の柔らか煮 マッシュ南瓜 うどん煮込み汁 米 うどん　豚肉　玉葱　人参 キャベツ　かつお節　南瓜 鶏もも肉	9 グリンピース粥 チキンの柔らか煮 豚肉と野菜の煮物 かつおだし汁 米　グリンピース　鶏もも肉 玉葱　豚肉　大根　人参 じゃが芋　ほうれん草 かつお節	10 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁 米　沖縄豆腐　いんげん 人参　ほうれん草　玉葱 ホールコーン缶　かつお節	11 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜粥　かつおだし汁 米　豚肉　大根　人参 ごぼう　じゃが芋　玉葱 かつお節
13 お粥 豚肉と野菜の煮込み ボイルトマト かつおだし汁 野菜粥　かつおだし汁 米　豚肉　玉葱　人参 じゃが芋　大根　トマト かつお節	14 お粥 煮魚 野菜煮物 ゆし豆腐汁 さつま芋粥　かつおだし汁 米　白身魚　キャベツ　人参 玉葱　ゆし豆腐　かつお節 さつま芋	15 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 コーン粥　かつおだし汁 米　豚肉　人参　玉葱 かつお節　大根　ブロッコリー ホールコーン缶	16 お粥 豆腐の煮物 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜粥　かつおだし汁 米　沖縄豆腐　玉葱　人参 じゃが芋　キャベツ　いんげん ごぼう　鶏もも肉　かつお節	17 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜粥　かつおだし汁 米　絹ごし豆腐　ピーマン 赤ピーマン　じゃが芋　キャベツ 人参　玉葱　かつお節	18 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 南瓜粥　かつおだし汁 米　絹ごし豆腐　玉葱　人参 ピーマン ブロッコリー　じゃが芋 かつお節　南瓜
20 お粥 チキンの柔らか煮 ほうれん草煮込み かつおだし汁 野菜粥　かつおだし汁 米　鶏もも肉　玉葱　人参 ほうれん草　ブロッコリー 南瓜　かつお節	21 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁 南瓜粥　かつおだし汁 米　鮭　ブロッコリー　玉葱 人参　絹ごし豆腐　かつお節 南瓜	22 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 さつま芋粥　かつおだし汁 米 うどん　鶏もも肉　人参 玉葱　キャベツ　かつお節 さつま芋	23 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 さつま芋粥　かつおだし汁 米　豚肉　人参　玉葱 ピーマン　大根　ほうれん草 かつお節　さつま芋	24 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜粥　バナナヨーグルト 米　白身魚　キャベツ　人参 沖縄豆腐　豚肉　玉葱　かつお節 プレーンヨーグルト　バナナ	25 スパゲティーナポリタン コールスローサラダ アーサ汁 バナナ コーン粥　かつおだし汁 米　絹ごし豆腐　玉葱　人参 ピーマン キャベツ　かつお節 ホールコーン缶
27 お粥 煮奴 豚肉と野菜の煮物 かつおだし汁 コーン粥　かつおだし汁 米　絹ごし豆腐　ピーマン 赤ピーマン　南瓜　人参 ホールコーン缶　ほうれん草 かつお節　豚肉	28 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜粥　バナナヨーグルト 米　白身魚　人参　玉葱 小松菜　かつお節　バナナ プレーンヨーグルト	29 	30 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 さつま芋粥　かつおだし汁 米　豚肉　玉葱　人参 グリンピース　大根　かつお節 さつま芋	入園おめでとうございます 保育園の離乳食はお子さんがお家で食べた事のある食材のみを 使用しています。ご家庭と保育園と連携を密にとってお子さんが 安心して食べる事の出来る離乳食づくりを一緒に頑張りましょうね！	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。