

離乳食予定献立表(9~11か月ころ)



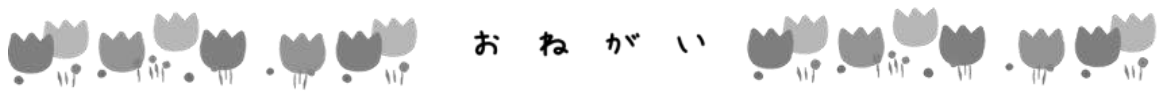
2026年04月

白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01水	おかゆ みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ はくさい/緑豆もやし/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
02木	おかゆ みそ汁 和風鶏つくね 粉ふき芋	米/ 生わかめ/キャベツ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
03金	おかゆ みそ汁 和風ハンバーグ ふかし芋	米/ キャベツ/ほうれんそう/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
04土	おかゆ みそ汁 しらすのうま煮 粉ふき芋	米/ にんじん/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/こまつな/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
06月	おかゆ みそ汁 ツナのうま煮 粉ふき芋	米/ かぶ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たまねぎ/にんじん/はくさい/ツナ水煮缶/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
07火	おかゆ みそ汁 和風ハンバーグ ふかし芋	米/ 緑豆もやし/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
08水	おかゆ みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ にんじん/はくさい/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/しょうゆ/きび糖/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
09木	おかゆ コーンクリームスープ 和風鶏つくね ポイル野菜	米/ にんじん/しめじ/クリームコーン缶/食塩/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/じゃがいも/
10金	おかゆ トマトスープ 和風ハンバーグ ポイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/トマトピューレ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
11土	おかゆ みそ汁 ツナのうま煮 ポイル野菜	米/ たまねぎ/生わかめ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ ツナ水煮缶/たまねぎ/にんじん/きび糖/しょうゆ/ にんじん/
13月	おかゆ すまし汁 しらすのうま煮 ポイル野菜	米/ こまつな/生わかめ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/じゃがいも/米みそ/きび糖/みりん/ にんじん/
14火	おかゆ すまし汁 魚のみそ煮 ポイル野菜	米/ 緑豆もやし/キャベツ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ かれい/だいこん/きび糖/米みそ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
15水	おかゆ みそ汁 和風ハンバーグ ポイル野菜	米/ さつまいも/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/



日付	献立名	材料名
16木	おかゆ 野菜スープ 和風鶏つくね ポイル野菜	米/ じゃがいも/はくさい/しょうゆ/かつおぶし/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/ブロッコリー/きび糖/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
17金	おかゆ みそ汁 煮魚 粉ふき芋	米/ キャベツ/緑豆もやし/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かじき/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
18土	おかゆ みそ汁 しらすの旨煮 ポイル野菜	米/ キャベツ/凍り豆腐/だいこん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/片栗粉/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
20月	おかゆ みそ汁 高野豆腐とツナの煮物 ポイル野菜	米/ はくさい/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/ツナ水煮缶/たまねぎ/かぶ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
21火	おかゆ みそ汁 しらすのうま煮 ポイル野菜	米/ かぶ/たまねぎ/にんじん/かつお・昆布だし汁/米みそ/ しらす干し/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
22水	おかゆ みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ だいこん/えのきたけ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たら/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
23木	おかゆ 野菜スープ トマトハンバーグ ポイル野菜	米/ なす/たまねぎ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/トマトピューレ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/グリーン・アスパラガス/
24金	おかゆ みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ 緑豆もやし/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/ にんじん/
25土	おかゆ みそ汁 しらす煮 粉ふき芋	米/ こまつな/にんじん/凍り豆腐/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/キャベツ/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつおだし汁/片栗粉/ じゃがいも/
27月	おかゆ みそ汁 ツナのうま煮 ふかし芋	米/ しめじ/かぶ/はくさい/米みそ/かつお・昆布だし汁/ にんじん/ツナ水煮缶/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
28火	おかゆ みそ汁 和風つくね煮 ポイル野菜	米/ キャベツ/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
30木	おかゆ 野菜スープ 和風ハンバーグ ふかし芋	米/ にんじん/かぶ/緑豆もやし/しょうゆ/かつおだし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/



保育園の食事には季節を感じるような献立を提供する上で、様々な食材を使用しています。
 保育園で初めて食べる食材はお子さんにどのような体調変化を起こすかわかりませんので、
毎月の献立表をご確認の上、できるだけ保育園で提供する前までにご家庭で試して
 いただけるようご協力をお願いいたします。

離乳完了食・乳児食予定献立表



☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。
※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

2026年04月

白百合乳児保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 刻み昆布の煮物 おかか和え	胚芽米、米 きび糖	米みそ さけ かつお節	はくさい、たまねぎ にんじん、刻みこんぶ にんじん、にら	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、緑豆もやし	焼きそばソース
02 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 新じゃがのそぼろあん ゆかり和え デザート	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖、片栗粉	米みそ 鶏ひき肉	キャベツ、生わかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう 緑豆もやし、ゆかり なつみかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	焼きおにぎり 麦茶	胚芽米、米			しょうゆ
03 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	三色ごはん みそ汁 ひじきの煮物 ポイルスナップ	胚芽米、米、きび糖 きび糖 マヨドレ	豚ひき肉 米みそ ツナ油漬缶	ほうれんそう、コーン缶、しょうが キャベツ、トウモロコシ にんじん、ひじき スナップえんどう	しょうゆ、酒 煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ふかしいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
04 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き コロコロソテー デザート	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、油	米みそ さけ	こまつな、にんじん、生わかめ あおのり ピーマン、コーン缶 いちご	煮干だし汁 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
06 月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ツナ入り豆腐炒め 根菜の煮もの ゆかり和え	胚芽米、米 片栗粉、ごま油 きび糖	米みそ 木綿豆腐、ツナ油漬缶	かぶ、ねぎ、かぶ・葉 たまねぎ、にんじん にんじん、ごぼう はくさい、ゆかり	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	のり塩ポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	食塩
07 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のみそ漬け さつまいもの甘煮 おかかスナップ	胚芽米、米 油、きび糖 さつまいも、きび糖 ごま油、きび糖	米みそ 豚肉(もも)、米みそ かつお節	緑豆もやし、こまつな たまねぎ、しょうが スナップえんどう	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
今月の栄養価			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
			459	19.2	14.5	1.2





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
08 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き 人参の甘煮 うめ〜キャベツ	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ さわら	はくさい、わけぎ あおのり にんじん、干しぶどう キャベツ、うめ干し	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	りんご天然果汁、アガー（かんてん）	
09 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 チキチキコーン 切干しナポリタン ポイルアスパラ	胚芽米、米 油 油	鶏むね肉 ベーコン	しめじ、ねぎ、にんじん クリームコーン缶 たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、トマトピューレ グリーンアスパラガス	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 ケチャップ、食塩 食塩
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッカー、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
10 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん ポークカレー ひじきとはるさめのサラダ デザート	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉 はるさめ、油、きび糖	牛乳、脱脂粉乳、無塩バター、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、 トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、ひじき 清見オレンジ	ウスターソース、酒、カレー粉、しょうゆ、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	手作りジャムコッペ 牛乳	コッペパン、きび糖	牛乳	いちご、レモン果汁	
11 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 いり鶏 煮浸し デザート	胚芽米、米 油、きび糖 きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、えのきたけ いちご	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、本みりん、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し	にんじん	食塩
13 月	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 あげとおいもの田楽 きんぴら わかめの酢の物	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 油、きび糖 きび糖	生揚げ、米みそ しらす干し	にんじん、こまつな、切り干しだいこん ごぼう、にんじん 生わかめ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、かつおだし汁 しょうゆ、本みりん 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、りんご	
14 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん もやしの薄くず汁 魚の香りみそ焼き キャベツ炒め もずく酢	胚芽米、米 片栗粉 きび糖、ごま油 油 きび糖	豚ひき肉 ぶり、米みそ、ごま	緑豆もやし、ねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ もずく、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 食塩、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
15 水	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 人参の甘煮 デザート	胚芽米、米 さつまいも 油 きび糖	米みそ 豚肉(もも)	こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが にんじん 清見オレンジ	煮干だし汁 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、きび糖	しらす干し、米みそ 牛乳		



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 野菜スープ チキンナゲット にんじんサラダ ゆでブロッコリー	胚芽米、米 じゃがいも 米粉、油、片栗粉 油、きび糖	鶏ひき肉	はくさい、トウモロコシ たまねぎ にんじん、干しぶどう ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 米酢、食塩 食塩
	午後おやつ	みそ蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖	米みそ 牛乳		ベーキングパウダー
17 金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のたまねぎダレ コロポテサラダ ごま和え	胚芽米、米 油、きび糖 じゃがいも、マヨドレ きび糖	米みそ かじき すりごま	キャベツ、ブナピー たまねぎ にんじん、きゅうり 緑豆もやし	煮干だし汁 米酢、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	オレンジ天然果汁、アガー（かんてん）	
18 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛焼き 大根の煮物 デザート	胚芽米、米 きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉（もも）	キャベツ、葉ねぎ たまねぎ、ピーマン だいこん、にんじん りんご	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩
20 月	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 凍り豆腐とツナ煮 かぶの梅和え 葉っぱふりかけ	胚芽米、米 きび糖、片栗粉 ごま油、きび糖	米みそ ツナ油漬缶、凍り豆腐 かつお節	はくさい、生わかめ たまねぎ、にんじん かぶ、きゅうり、うめ干し かぶ・葉	煮干だし汁 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
21 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 レバーのから揚げ 切り干し大根の煮物 デザート	胚芽米、米 油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚レバー ツナ水煮缶	かぶ、かぶ・葉 しょうが にんじん、切り干しだいこん 清見オレンジ	煮干だし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ミートソーススパゲティ 牛乳	スパゲティ	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩
22 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のレモンしょうゆかけ ごま和え 煮豆	胚芽米、米 油、きび糖、片栗粉 きび糖 きび糖	米みそ たら すりごま いんげんまめ（乾）	だいこん、えのきたけ、ごぼう たまねぎ、レモン果汁 にんじん、スナップえんどう	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	スイートラスク 牛乳	食パン、きび糖	無塩バター 牛乳		
23 木	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー（乾）	
	昼食	ごはん ドライカレー はるマヨサラダ ポイルアスパラ	胚芽米、米 油 はるさめ、マヨドレ	豚ひき肉 ハム	トマトピューレ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、なす、 コーン缶、きゅうり グリーンアスパラガス	しょうゆ、カレー粉、食塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、 食塩
	午後おやつ	ベリーヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト（無糖）	いちご	



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
24 金	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 煮魚 春色ひじき キャベツのごま酢和え	胚芽米、米 きび糖 きび糖 きび糖	米みそ かれい ツナ油漬缶 ごま	緑豆もやし、トウモロコシ しょうが にんじん、ひじき、さやえんどう キャベツ	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	たけのこごはん。 麦茶	胚芽米、米	さつま揚げ	たけのこ（ゆで）、にんじん	しょうゆ、酒、かつおだし汁
25 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろあん キャベツの酢の物 デザート	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚ひき肉	こまつな、にんじん たまねぎ キャベツ、きゅうり いちご	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	りんごかん 麦茶	きび糖		りんご、かんでん、レモン果汁	
27 月	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 五目煮豆 フライドポテト 塩もみ	胚芽米、米 きび糖 さつまいも、油	米みそ だいたい水漬缶詰、ベーコン	かぶ、しめじ、かぶ・葉 にんじん、ごぼう、こんぶ はくさい	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	ぶどう天然果汁、アガー（かんでん）	
28 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 とりつくねの甘辛あん はるさめサラダ そぼろ納豆	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 はるさめ、ごま油、きび糖	米みそ 鶏ひき肉 納豆	しめじ、キャベツ、トウモロコシ たまねぎ にんじん、きゅうり 切り干しだいこん	煮干だし汁 しょうゆ、酒、食塩 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、油、米粉、きび糖	豆乳 牛乳	干しぶどう、	ベーキングパウダー
30 木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン（乾）	
	昼食	ごはん かぶスープ ポークソテー もやしのおかか和え デザート	胚芽米、米 きび糖	豚肉（もも） かつお節	かぶ、にんじん、かぶ・葉 たまねぎ、マーマレード 緑豆もやし、トウモロコシ いちご	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	黄金ごはん 麦茶	胚芽米、さつまいも、米			食塩、昆布だし汁

保育園の食事で
大切にしていること

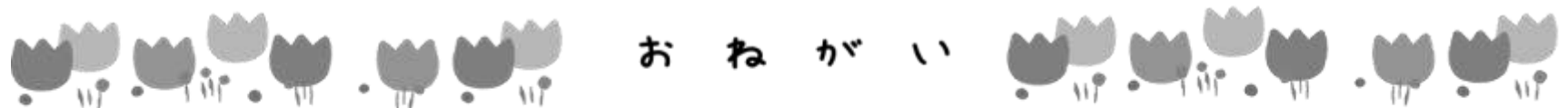
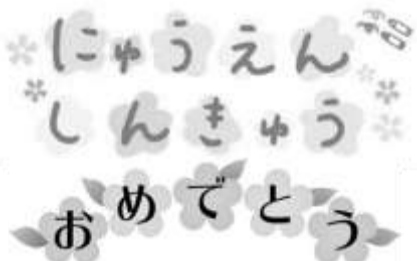
『食事目標』

- ・正しい食習慣を身につける
- ・食べることの大切さを伝える
- ・様々な食材に触れることで
心の発達につなげていく



『献立のねらい』

- ・子どもたちの食欲がわく献立
- ・子どもの発達に合った献立
- ・日本の四季を味わう献立
- ・日本民族の風土に親しみ
文化を継承する献立
- ・いろいろな食文化に触れる献立



おねがい

保育園の食事には季節を感じらるような献立を提供する上で、様々な食材を使用しています。
 保育園で初めて食べる食材はお子さんにどのような体調変化を起こすかわかりませんので、
毎月の献立表をご確認の上、できるだけ保育園で提供する前までにご家庭で試して
 いただけるようご協力をお願いいたします。

幼児食予定献立表



☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。

2026年04月

白百合乳児保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	昼食	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 刻み昆布の煮物 おかか和え	胚芽米、米 きび糖	米みそ さけ かつお節	はくさい、たまねぎ にんじん、刻みこんぶ にんじん、にら	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、緑豆もやし	焼きそばソース
02 木	昼食	ごはん みそ汁 新じゃがのそぼろあん ゆかり和え デザート	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖、片栗粉	米みそ 鶏ひき肉	キャベツ、生わかめ たまねぎ、にんじん、さやえんどう 緑豆もやし、ゆかり なつみかん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	焼きおにぎり 麦茶	胚芽米、米			しょうゆ
03 金	昼食	三色ごはん みそ汁 ひじきの煮物 ポイルスナップ	胚芽米、米、きび糖 きび糖 マヨドレ	豚ひき肉 米みそ ツナ油漬缶	ほうれんそう、コーン缶、しょうが キャベツ、トウモロコシ にんじん、ひじき スナップえんどう	しょうゆ、酒 煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ふかしいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
04 土	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き コロコロソテー デザート	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、油	米みそ さけ	こまつな、にんじん、生わかめ あおのり ピーマン、コーン缶 いちご	煮干だし汁 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
06 月	昼食	ごはん みそ汁 ツナ入り豆腐炒め 根菜の煮もの ゆかり和え	胚芽米、米 片栗粉、ごま油 きび糖	米みそ 木綿豆腐、ツナ油漬缶	かぶ、ねぎ、かぶ・葉 たまねぎ、にんじん にんじん、ごぼう はくさい、ゆかり	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	のり塩ポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	食塩
07 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉のみそ漬け さつまいもの甘煮 おかかスナップ	胚芽米、米、雑穀 油、きび糖 さつまいも、きび糖 ごま油、きび糖	米みそ 豚肉(もも)、米みそ かつお節	緑豆もやし、こまつな たまねぎ、しょうが スナップえんどう	煮干だし汁、かつおだし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
08 水	昼食	ごはん みそ汁 魚の磯辺焼き 人参の甘煮 うめ〜キャベツ	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ さわら	はくさい、わけぎ あおのり にんじん、干しぶどう キャベツ、うめ干し	煮干だし汁、かつおだし汁 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	りんごゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	りんご天然果汁、アガー(かんてん)	
09 木	昼食	ごはん すまし汁 チキチキコーン 切干シナポリタン ポイルアスパラ	胚芽米、米 油 油	鶏むね肉 ベーコン	しめじ、ねぎ、にんじん クリームコーン缶 たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン、トマトピューレ グリーンアスパラガス	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 ケチャップ、食塩 食塩
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッカー、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
今月の栄養価			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
			503	20.6	13.6	1.4





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
10 金	昼食	雑穀入りごはん ポークカレー	胚芽米、米、雑穀 じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、脱脂粉乳、無塩バター	たまねぎ、りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、 トマトピューレ、にんにく、しょうが きゅうり、ひじき 清見オレンジ	ウスターソース、酒、カレー粉、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	手作りジャムコッペ 牛乳	コッペパン、きび糖	牛乳	いちご、レモン果汁	米酢、しょうゆ
11 土	昼食	ごはん みそ汁 いり鶏 煮浸し デザート	胚芽米、米 油、きび糖 きび糖	米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、生わかめ、切り干しだいこん にんじん、たまねぎ、いんげん キャベツ、えのきたけ いちご	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、本みりん、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し	にんじん	食塩
13 月	昼食	ごはん すまし汁 あげとおいもの田楽 きんぴら わかめの酢の物	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 油、きび糖 きび糖	生揚げ、米みそ しらす干し	にんじん、こまつな、切り干しだいこん ごぼう、にんじん 生わかめ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、かつおだし汁 しょうゆ、本みりん 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、りんご	
14 火	昼食	雑穀入りごはん もやしの薄くず汁 魚の香りみそ焼き キャベツ炒め もずく酢	胚芽米、米、雑穀 片栗粉 きび糖、ごま油 油 きび糖	豚ひき肉 ぶり、米みそ、ごま	緑豆もやし、ねぎ、にんじん、さやえんどう キャベツ もずく、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒 食塩、しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
15 水	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 人参の甘煮 デザート	胚芽米、米 さつまいも 油 きび糖	米みそ 豚肉(もも)	こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、しょうが にんじん 清見オレンジ	煮干だし汁 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、きび糖	しらす干し、米みそ 牛乳		
16 木	昼食	ごはん 野菜スープ チキンナゲット にんじんサラダ ゆでブロッコリー	胚芽米、米 じゃがいも 米粉、油、片栗粉 油、きび糖	鶏ひき肉	はくさい、トウモロコシ たまねぎ にんじん、干しぶどう ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 米酢、食塩 食塩
	午後おやつ	みそ蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖	米みそ 牛乳		ベーキングパウダー
17 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のたまねぎダレ コロポテサラダ ごま和え	胚芽米、米、雑穀 油、きび糖 じゃがいも、マヨドレ きび糖	米みそ かじき すりごま	キャベツ、ブナピー たまねぎ にんじん、きゅうり 緑豆もやし	煮干だし汁 米酢、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	オレンジ天然果汁、アガー(かんてん)	
18 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛焼き 大根の煮物 デザート	胚芽米、米 きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	キャベツ、葉ねぎ たまねぎ、ピーマン だいこん、にんじん りんご	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩



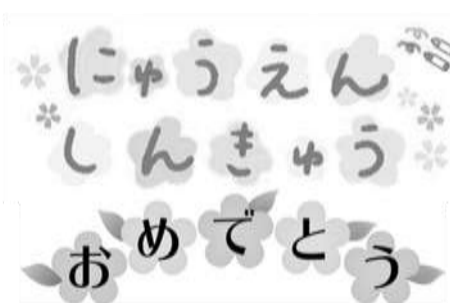


日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
20 月	昼食	ごはん みそ汁 凍り豆腐とツナ煮 かぶの梅和え 葉っぱふりかけ	胚芽米、米 きび糖、片栗粉 ごま油、きび糖	米みそ ツナ油漬缶、凍り豆腐 かつお節	はくさい、生わかめ たまねぎ、にんじん かぶ、きゅうり、うめ干し かぶ・葉	煮干だし汁 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
21 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 レバーのから揚げ 切り干し大根の煮物 デザート	胚芽米、米、雑穀 油、片栗粉 きび糖	米みそ 豚レバー ツナ水煮缶	かぶ、かぶ・葉 しょうが にんじん、切り干しだいこん 清見オレンジ	煮干だし汁 しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	ミートソーススパゲティー 牛乳	スパゲティー	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、トマトピューレ、にんにく	ケチャップ、酒、ウスターソース、食塩
22 水	昼食	ごはん みそ汁 魚のレモンしょうゆかけ ごま和え 煮豆	胚芽米、米 油、きび糖、片栗粉 きび糖 きび糖	米みそ たら すりごま いんげんまめ(乾)	だいこん、えのきたけ、ごぼう たまねぎ、レモン果汁 にんじん、スナップえんどう	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	スイートラスク 牛乳	食パン、きび糖	無塩バター 牛乳		
23 木	昼食	ごはん ドライカレー はるマヨサラダ ポイルアスパラ	胚芽米、米 油 はるさめ、マヨドレ	豚ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、なす、 トマトピューレ、にんにく、しょうが コーン缶、きゅうり グリーンアスパラガス	ケチャップ、ウスターソース、酒、 しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩
	午後おやつ	ベリーヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)	いちご	
24 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 煮魚 春色ひじき キャベツのごま酢和え	胚芽米、米、雑穀 きび糖 きび糖 きび糖	米みそ かれい ツナ油漬缶 ごま	緑豆もやし、トウモロコシ しょうが にんじん、ひじき、さやえんどう キャベツ	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 かつおだし汁、しょうゆ、酒 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	たけのこごはん、 麦茶	胚芽米、米	さつま揚げ	たけのこ(ゆで)、にんじん	しょうゆ、酒、かつおだし汁
25 土	昼食	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろあん キャベツの酢の物 デザート	胚芽米、米 じゃがいも、片栗粉、きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚ひき肉	こまつな、にんじん たまねぎ キャベツ、きゅうり いちご	煮干だし汁 かつおだし汁、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	りんごかん 麦茶	きび糖		りんご、かんでん、レモン果汁	
27 月	昼食	ごはん みそ汁 五目煮豆 フライドポテト 塩もみ	胚芽米、米 きび糖 さつまいも、油	米みそ だいたい水漬缶詰、ベーコン	かぶ、しめじ、かぶ・葉 にんじん、ごぼう、こんぶ はくさい	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	コーンフレーク、きび糖	牛乳	ぶどう天然果汁、アガー(かんでん)	





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
28 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 とりつくねの甘辛あん はるさめサラダ そぼろ納豆	胚芽米、米、雑穀 片栗粉、油、きび糖 はるさめ、ごま油、きび糖	米みそ 鶏ひき肉 納豆	しめじ、キャベツ、トウモロコシ たまねぎ にんじん、きゅうり 切り干しだいこん	煮干だし汁 しょうゆ、酒、食塩 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	よもぎクッキー 牛乳	小麦粉、油、米粉、きび糖	豆乳 牛乳	干しぶどう、よもぎ	ベーキングパウダー
30 木	昼食	ごはん かぶスープ ポークソテー もやしのおかか和え デザート	胚芽米、米 きび糖	豚肉(もも) かつお節	かぶ、にんじん、かぶ・葉 たまねぎ、マーマレード 緑豆もやし、トウモロコシ いちご	かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	黄金ごはん 麦茶	胚芽米、さつまいも、米			食塩、昆布だし汁



旬の食材
 アスパラ、かぶ、春キャベツ、スナップエンドウ、
 絹さや、グリーンピース、セロリ、筍、新たまねぎ、
 苺、なつみかん、
 さわら、しらす、
 ひじき、もずく、わかめ

桜の花に導かれるように、かわいい新入園児たちが入園してきます。この晴れやかな日を迎えられることをとても嬉しく思います。在園児のみんなも新しいお部屋に新しい先生のもと、楽しい毎日がこれから待っていますね。

調理室からは子どもたちがホッとできるように毎日温かくて美味しい食事を届けたいと思います。食事のことでなにか気になることがありましたら、どうぞお気軽にお声がけください。

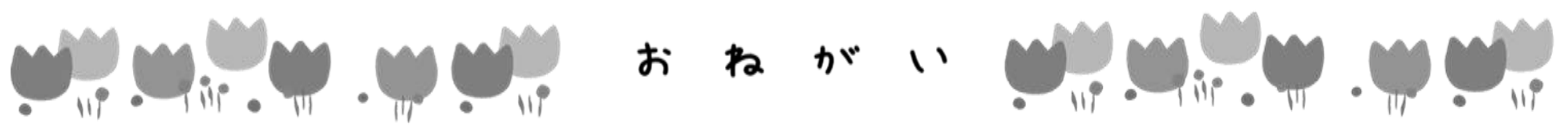
一年間よろしくお祈りいたします。

保育園の食事大切にしていること

- 『食事目標』
- ・正しい食習慣を身につける
 - ・食べることの大切さを伝える
 - ・様々な食材に触れることで心の発達につなげていく



- 『献立のねらい』
- ・子どもたちの食欲がわく献立
 - ・子どもの発達に合った献立
 - ・日本の四季を味わう献立
 - ・日本民族の風土に親しみ文化を継承する献立
 - ・いろいろな食文化に触れる献立



保育園の食事には季節を感じられるような献立を提供する上で、様々な食材を使用しています。保育園で初めて食べる食材はお子さんにどのような体調変化を起こすかわかりませんので、**毎月の献立表をご確認の上、できるだけ保育園で提供する前までにご家庭で試して**いただけるようご協力をお願いいたします。