



令和7年 4月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (かや熱となる)	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	火	鶏と山菜の炊き込みご飯 大根ごま和え 豚汁 バナナ	そうめんいりちゃー ミルク	米 白ごま そうめん	鶏もも肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	山菜 水蒸し 人参 大根 ごぼう 玉葱 バナナ にら	新年度の始まりです 元気いっぱい 頑張ってください
2	水	ポークハヤシライス お豆腐サラダ かき卵すまし汁 ブルー	簡単レーズンスコーン ミルク	米 白ごま 生クリーム ホットケーキミックス	豚肉 スキムミルク 沖縄豆腐 ポイル大豆 しらす干し 糸削り節 卵 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 えのき しめじ トマトホール缶 赤ピーマン ねぎ ホールコーン缶 ブルー レーズン	たんぱく質と野菜が たっぷりのサラダを 準備しました
3	木	雑穀御飯 魚のキャロット焼き 麩いりちー もすくの味噌汁 オレンジ	三月菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 車心 白ごま	白身魚 卵 豚肉 おきなわもすく かつお節 煮干し ミルク	人参 キャベツ にら 玉葱 オレンジ	人参のソースを魚に のせて焼いてある キャロット焼きは 綺麗で美味しいです
4	金	沖縄そば ブロッコリー和え バナナ	いなり寿司 ミルク	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 味付いなりの皮 ミルク	ねぎ ブロッコリー バナナ	沖縄そばの日は 野菜不足です 野菜の副菜をつけて バランス良く！
5	土	マーボー豆腐丼 胡瓜とみかんの和え物 アーサと豆苗のスープ グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ 乾燥あおさ 豚肉 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 みかん缶 トウモロコシ グレープフルーツ	保育園の麻婆豆腐は 具たくさんです 食べ応えあります
7	月	チキンカレー 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	フルーツヨーグルト 和え ウエハース	米 じゃが芋 鉄強化ウエハース	鶏もも肉 鶏むね肉 鶏レバー わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご レタス 胡瓜 トマト バナナ みかん缶 バイン缶	保育園のカレーは りんごが入って まろやかです レバーも入って 鉄分強化！
8	火	雑穀御飯 魚のコーン焼き パパイア炒め 春ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 豚バラ肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	クリームコーン缶 パセリ 青パパイア 人参 にら ごぼう 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	沖縄県産の人参が 美味しい季節です 今日はスパイス 香るケーキです
9	水	親子丼 胡瓜とトマトの和え物 大根の味噌汁 オレンジ	パン ミルク	米 クリームパン	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 胡瓜 トマト ホールコーン缶 大根 生しいたけ オレンジ	黄色い色味の 親子丼に緑色と赤色の 和え物。美味しそう！
10	木	雑穀御飯 納豆削りし和え 煮魚 野菜イリチー もすくの味噌汁 バイン缶	春のたけのご御飯 りんごジュース	米 もちぎび 押麦 りんごジュース	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 おきなわもすく かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ	生姜 キャベツ 玉葱 人参 いんげん バイン缶 たけのご水煮	たけのご飯を 食べて春を感じ ましょう
11	金	グリーンピース御飯 チキンの照焼き 大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 もちぎび じゃが芋 さつま芋	鶏もも肉 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	グリーンピース 生 玉葱 生姜 にんにく 大根 人参 生しいたけ ほうれん草 ブルー	生のグリーンピース の美味しい季節です さや付きを買って お子さんと一緒に 豆をとってみてね！
12	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃが芋煮ころがし きのこの味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	豚肉 沖縄豆腐 あおりの粉 わかめ かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にら 舞茸 えのき グレープフルーツ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
14	月	煮込みうどん 胡瓜のおろし和え 果物缶	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し わかめ しらす干し ツナ缶 きざみのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 ごぼう 大根 胡瓜 みかん缶	休み明けは 食べやすい献立です 具たくさんで 食べ応えあります
15	火	雑穀御飯 納豆味噌 魚のよもぎ天ぷら クープイリチー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	パンキンサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖 胚芽ロールパン マヨネーズ	納豆 白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 プロセスチーズ 調製豆乳	よもぎ 切干し大根 人参 乾しいたけ ほうれん草 オレンジ 南瓜	納豆の苦手な子供も 挑戦しやすい 納豆味噌！

*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7年 4月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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
16	水	雑穀御飯 ホワイトシチュー 春のアスパラバター焼き わかめすまし汁 バナナ	マーライカオ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉 白ごま	鶏むね肉 スキムミルク わかめ かつお節 卵 加糖練乳 ミルク	玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 アスパラガス ホールコーン缶 しめじ バナナ	食べやすいシチューは 人気の献立 汁物を付けて 食べやすく！
17	木	お弁当会	せんべい チーズ ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
18	金	雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ひじき煮 小松菜の味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	合挽き肉 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 もやし にら 小松菜 オレンジ	ひじき煮は保育園の 定番献立 家庭でも乾物料理を 食べましょう
19	土	和風そぼろ丼 南瓜サラダ 大根としめじの味噌汁 ブルー	シリアルミルク	米 マヨネーズ コーンフレーク	ぎざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 南瓜 冷) ムキ枝豆 大根 しめじ ブルー	そぼろに漬した お豆腐をプラス してタンパク質 アップ↑脂肪分は ダウン↓です
21	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	ちんすこう ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 人参 ピーマン パセリ オレンジ	元気がでる食材の 組み合わせ！ 豚肉と玉ねぎの 組み合わせは抜群です
22	火	雑穀御飯 鮭のムニエル 千切りイリチー 小松菜としめじの味噌汁 バナナ	芋天ぷら ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖 さつまい	鮭 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	パセリ 切干し大根 人参 にら 小松菜 しめじ バナナ	沖縄料理の 千切りイリチーは 子供たちも大好きです
23	水	ポークカレー ポイルブロッコリー しいたけと卵のすまし汁 グレープフルーツ	人参ホットケーキ 豆乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 豚レバー 卵 かつお節 牛乳 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご ブロッコリー 乾しいたけ グレープフルーツ	旬の人参を ホットケーキに 混ぜました ほんのり色がついて かわいいです
24	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	ぶどうゼリー 胚芽クラッカー チーズ	米 もちぎび 押麦 パン粉 じゃが芋 ぶどうジュース 胚芽クラッカー	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 煮干し かつお節 プロセスチーズ	人参 いんげん 玉葱 ねぎ ブルー	ツナと豆腐のナゲット は、お弁当の 一品にもいいですよ
25	金	雑穀御飯 魚の照り焼き タマナーちゃんぶるー アーサの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 食パン いちごジャム	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 ねぎ オレンジ	アーサの美味しい 季節です 今日は味噌汁で いただきます
26	土	クファージュシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	ひらやーちー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 ひじき かつお節 ツナ缶 卵 ミルク	乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 ごぼう 玉葱 バナナ にら	貝だくさんの豚汁は ダシがでて 美味しい〜
28	月	もずく丼 春キャベツとしらすの和え物 えのきと大根の味噌汁 オレンジ	パイナップルケーキ ミルク	米 砂糖 小麦粉	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し かつお節 煮干し ブルーヨーグルト ミルク	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 えのき 大根 オレンジ パイン缶	春キャベツは 葉が柔らかくて 和え物に最適！ 旬のお野菜をたくさん いただきますよ
30	水	タコライス 南瓜甘煮 ほうれん草のみそ汁 ブルー	アーサのかき揚げ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 ポイル大豆 ピザチーズ かつお節 煮干し 乾燥あおさ 卵 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 ブルー ホールコーン缶 人参	保育園のタコミートは 大豆をつぶしてお肉に 混ぜこんでいて 栄養アップ！

*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7年4月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
	<p>1 お粥 鶏と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 豆腐の汁</p> <p>ソーメン汁 バナナ</p> <p>米 鶏もも肉 人参 大根 豆腐 玉葱 かつお節 バナナ そうめん</p>	<p>2 お粥 豚肉と野菜の煮込み 煮奴 かつおだし汁</p> <p>マツシユポテト プルーン</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 絹ごし豆腐 かつお節 プルーン じゃが芋</p>	<p>3 お粥 煮魚 麩と野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>マツシユ南瓜 オレンジ</p> <p>米 白身魚 人参 車ふ 豚肉 キャベツ 玉葱 かつお節 オレンジ 南瓜</p>	<p>4 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 柔らかそば</p> <p>野菜粥 バナナ</p> <p>米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 ブロッコリー ゆで沖繩そば バナナ</p>	<p>5 お粥 豆腐と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁</p> <p>パン粥 グレープフルーツ</p> <p>米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 胡瓜 わかめ かつお節 グレープフルーツ 食パン</p>
<p>7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁</p> <p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい</p> <p>米 鶏もも肉 鶏むね肉 鶏レバー 玉葱 人参 じゃが芋 レタス 胡瓜 トマト わかめ かつお節 バナナ プルーンヨーグルト ベビーせんべい</p>	<p>8 お粥 煮魚 パパイヤの柔らか煮 鶏肉と玉葱の汁</p> <p>人参粥 グレープフルーツ</p> <p>米 白身魚 青パパイヤ 人参 玉葱 鶏もも肉 かつお節 グレープフルーツ</p>	<p>9 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜とトマトのおろし和え 大根の汁</p> <p>パン粥 オレンジ</p> <p>米 鶏もも肉 玉葱 人参 胡瓜 トマト ホールコーン缶 大根 かつお節 オレンジ 食パン</p>	<p>10 お粥 煮魚 野菜のだし煮 かつおだし汁</p> <p>雑炊 バナナ</p> <p>米 白身魚 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 かつお節 鶏もも肉 バナナ</p>	<p>11 お粥 チキンと玉葱の柔らか煮 大根の煮込み ほうれん草の汁</p> <p>マツシユさつま芋 プルーン</p> <p>米 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 プルーン さつま芋</p>	<p>12 お粥 肉と野菜の柔らか煮 じゃが芋のコトコト煮 かつおだし汁</p> <p>野菜粥 グレープフルーツ</p> <p>米 豚肉 沖繩豆腐 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 かつお節 グレープフルーツ</p>
<p>14 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え うどん汁</p> <p>雑炊 バナナ</p> <p>米 鶏もも肉 玉葱 人参 かつお節 大根 胡瓜 わかめ しらす干し うどん バナナ</p>	<p>15 お粥 煮魚 豚肉と人参の煮込み ほうれん草の汁</p> <p>マツシユ南瓜 オレンジ</p> <p>米 白身魚 豚肉 人参 ほうれん草 かつお節 オレンジ 南瓜</p>	<p>16 お粥 鶏肉と野菜の煮込み コーンとしめじのだし煮 わかめの汁</p> <p>マツシユポテト プルーン</p> <p>米 鶏むね肉 玉葱 人参 キャベツ ホールコーン缶 しめじ わかめ かつお節 プルーン じゃが芋</p>	<p>17</p> <p>バナナ ベビーせんべい</p> <p>お弁当会</p> <p></p>	<p>18 お粥 豆腐と野菜の煮込み ひじき煮 小松菜の汁</p> <p>野菜粥 オレンジ</p> <p>米 沖繩豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 ひじき 豚肉 もやし 小松菜 かつお節 オレンジ</p>	<p>19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 大根としめじの汁</p> <p>マツシユさつま芋 プルーン</p> <p>米 沖繩豆腐 豚肉 いんげん 人参 南瓜 大根 しめじ かつお節 プルーン さつま芋</p>
<p>21 お粥 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋の柔らか煮 ワカメと絹豆腐の汁</p> <p>野菜粥 オレンジ</p> <p>米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ</p>	<p>22 お粥 鯉の煮魚 豚肉と人参の煮込み 小松菜としめじの汁</p> <p>マツシユさつま芋 バナナ</p> <p>米 鯉 豚肉 人参 小松菜 しめじ かつお節 バナナ さつま芋</p>	<p>23 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 かつおだし汁</p> <p>人参粥 グレープフルーツ</p> <p>米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー かつお節 グレープフルーツ</p>	<p>24 お粥 豆腐と野菜の煮込み 人参のコトコト煮 じゃが芋と玉ねぎの汁</p> <p>マツシユ南瓜 プルーン</p> <p>米 沖繩豆腐 人参 いんげん 玉葱 じゃが芋 かつお節 プルーン 南瓜</p>	<p>25 お粥 煮魚 タマナーと豆腐の煮込み かつおだし汁</p> <p>パン粥 オレンジ</p> <p>米 白身魚 キャベツ 人参 沖繩豆腐 豚肉 かつお節 オレンジ 食パン</p>	<p>26 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 野菜の汁</p> <p>野菜粥 バナナ</p> <p>米 豚肉 人参 ひじき 大根 じゃが芋 玉葱 かつお節 バナナ</p>
<p>28 お粥 豚肉とピーマンの煮込み 春キャベツとしらすのだし煮 えのきと大根の汁</p> <p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい</p> <p>米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 しらす干し えのき 大根 かつお節 プルーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい</p>	<p>29</p> <p></p>	<p>30 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 ほうれん草の汁</p> <p>野菜粥 プルーン</p> <p>米 鶏肉 ポイル大豆 玉葱 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 かつお節 プルーン ホールコーン缶 人参</p>	<p>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！</p> <p></p>		

※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。



献立担当 キッズランチクラブ

令和7年4月キッズだより



入園・進級おめでとうございます。新しいクラス、友達、先生に出会い期待や不安もあること
でしょうが、ちょっぴり緊張しながらもうれしそう。充実した園生活を送るために生活リズムを
整え、病気に負けない元気な体を作りましょう！保育園では調理体験や栽培活動など楽しい食育を
計画しています、また給食では食べてほしいメニューをたくさん考えています。“好きなもの・食
べられるようになったもの”をたくさん増やしていきましょう！給食はさまざまな味と出会い、バ
ランス良い食事で健やかな成長や健康の増進をはかります

4月献立のポイント



- ・子供たちの食べやすい献立を多く取り入れています。
- ・野菜を柔らかく煮込んだり、具材を小さめにカットして食べやすくしています
- ・春に美味しい、もずく丼、春のたけのご御飯、キャロットケーキなど予定しています。

～今月のおすすめレシピ～



三月菓子

三温糖	100g	①三温糖とラードを泡立て器を使って混ぜる
ラード	10g	②①に卵を入れてさらに混ぜる
卵	70g	③小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるう
白ごま	小さじ2杯	④②にごまと③の粉類を入れてさっくり混ぜて、冷蔵庫で
薄力粉	200g	30分くらいねかす
ベーキングパウダー	小さじ2杯	⑤④の生地をまな板の上でうちこをしながら延ばし包丁で
揚げ油	適宜	長方形にカットし、爪楊枝で真ん中にラインを入れる
		⑦揚げ油でカリッと揚げて出来上がり～！

※必ず朝ごはんを食べさせてから登園しましょう！

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源、休息状態にあった
脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。

4月は新しい生活が始まり、慣れない環境のなかで子供達も
疲れやすくなります、生活基本の「早寝・早起き・朝ごはん」
を習慣づけ一日を楽しく過ごしましょう



朝ごはん
おいしいね

