



# 4月の献立表



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	御飯 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜のとろみ煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鮭 ・厚揚げ 大根 人参 いんげん ・豆乳 かぼちゃ たまねぎ 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 460kcal 以 559kcal
2	水	御飯 スパニッシュオムレツ ジャーマンポテト かぶのスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 豚ひき肉 チーズ ・じゃがいも ベーコン 玉ねぎ ピーマン ・鶏ひき肉 かぶ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 429kcal 以 521kcal
3	木	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め 切干しらたきの中華風サラダ わかめスープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 中華だし ごま油 ・切干大根 しらたき きくらげ 人参 きゅうり 中華だし ごま油 ・生姜 ・キャベツ わかめ 人参 中華だし	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 427kcal 以 507kcal
4	金	御飯 鯖の煮つけ 小松菜のツナ和え みそ汁	・米 ・鯖 生姜 ・小松菜 人参 ツナ ねりごま ・菜の花 人参 玉ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 462kcal 以 564kcal
5	土	御飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 生姜 ・高野豆腐 鶏ひき肉 椎茸 人参 糸三つ葉 ・じゃがいも 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am)ハイハイ (pm)未 野菜ハイハイ 以 ぱりんこ ترامネ	未 307kcal 以 447kcal
6	日				
7	月	【入園式】 御飯 チキンのチーズ焼き ブロッコリーのおかかマヨ 野菜スープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・ブロッコリー マヨネーズ すりごま かつお粉 ・キャベツ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 418kcal 以 554kcal
8	火	御飯 さわらのみそ照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	・米 ・さわら 生姜 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 生姜 ・木綿豆腐 しめじ たまねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 454kcal 以 591kcal
9	水	御飯 肉じゃが 納豆和え みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 赤こんにやく きぬさや ・納豆 ほうれん草 人参 ・もやし 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ココナッツサブレ	未 428kcal 以 556kcal
10	木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの胡麻ドレッシング和え 豚汁	・米 ・厚揚げ 鶏ひき肉 えのきたけ 人参 玉ねぎ ・キャベツ 人参 白ごま ごま油 ・豚もも肉 大根 里芋 しらたき 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 421kcal 以 517kcal
11	金	御飯 鶏の旨辛炒め 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 玉ねぎ ・春雨 人参 きゅうり コーン ごま油 ・ごぼう 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆チーズじゃが	未 448kcal 以 551kcal
12	土	牛肉の味噌丼 白菜とほうれん草のお浸し 豆腐すまし汁	・米 牛もも肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・白菜 ほうれん草 人参 かまぼこ ・木綿豆腐 玉ねぎ えのきたけ 人参	(am)ハイハイ	未 210kcal 以 290kcal
13	日				
14	月	御飯 厚焼き卵 しらたきのきんぴら風 五目みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ ・豚もも肉 しらたき 赤こんにやく ごぼう 人参 ごま油 ・さつま芋 人参 玉ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ゆかり御飯	未 465kcal 以 573kcal
15	火	御飯 豚肉とたまねぎの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ・小松菜 もやし 人参 ・切干大根 人参 わかめ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ☆ドーナツ	未 443kcal 以 520kcal

16	水	御飯 豆腐のつくね焼き じゃがいもの千切り炒め みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 青ねぎ パン粉 ・じゃがいも 豚ひき肉 人参 ピーマン ・大根 人参 水菜 里芋	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ぼたぼたやき	未 452kcal 以 604kcal
17	木	カレーライス ミモザサラダ マカロニスープ	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレールウ ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 パナナと ♪うすやきサラダ	未 471kcal 以 552kcal
18	金	御飯 カレイの煮つけ きんぴらごぼう 五目みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・ごぼう 人参 ごま油 ・里芋 人参 玉ねぎ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 483kcal 以 595kcal
19	土	御飯 とんちゃん焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ すりごま にんにく 生姜 ・切干大根 人参 油揚げ ・玉ねぎ 人参 わかめ	(am)ハイハイ (pm)未 野菜ハイハイ 以 ぱりんこ ترامネ	未 268kcal 以 391kcal
20	日				
21	月	御飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 ほうれん草と人参の胡麻和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 人参 きぬさや ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・大根 もやし 人参 わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 405kcal 以 494kcal
22	火	【郷土料理 滋賀県】 御飯 鮭のみみじ焼き ひじきの煮物 納豆汁	・米 ・鮭 人参 マヨネーズ ・ひじき 厚揚げ 人参 ・納豆 玉ねぎ 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ☆しょいめし	未 459kcal 以 552kcal
23	水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃのごまマヨネーズ かきたま汁	・米 ・豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・卵 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 415kcal 以 504kcal
24	木	御飯 ひじきハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	・米 ・豚ひき肉 ひじき 玉ねぎ パン粉 牛乳 ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・鶏ひき肉 かぶ 人参 しめじ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 463kcal 以 545kcal
25	金	御飯 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・ぶり 生姜 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 しらたき 干し椎茸 人参 玉ねぎ 枝豆 ・玉ねぎ えのきたけ 人参 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 486kcal 以 600kcal
26	土	御飯 もやしの彩り和え みそ汁	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 生姜 ・もやし たら 人参 卵 ・玉ねぎ なめこ 白ねぎ	(am)ハイハイ (pm)未 野菜ハイハイ 以 ぱりんこ ترامネ	未 240kcal 以 401kcal
27	日				
28	月	御飯 豚肉とたけのこのソテー ごぼうサラダ 野菜スープ	・米 ・豚もも肉 たけのこ ピーマン 生姜 ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・じゃがいも 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 414kcal 以 505kcal
29	火 (昭和の日)				
30	水	御飯 さわらの塩焼焼き キャベツと油揚げの炒め物 五目みそ汁	・米 ・さわら 塩麴 ・キャベツ 油揚げ ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 木綿豆腐	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♥鶏そぼろおにぎり	未 465kcal 以 574kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の4月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。



作成者	責任者	保育主任	園長



# 4月の献立表【初期】



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	火	おかゆ 豆腐とかぼちゃのマッシュ	・米 ・木綿豆腐 かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)人参粥 【米 人参】
2	水	おかゆ じゃが芋とかぶのとろとろ煮	・米 ・じゃが芋 かぶ	(am)市販菓子 (pm)玉ねぎのペースト 【玉ねぎ】
3	木	おかゆ 人参とキャベツのすりつぶし	・米 ・人参 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)パン粥 【食パン】
4	金	玉ねぎ粥 カレーとほうれん草のとろみ煮	・米 玉ねぎ ・カレー ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)バナナのすりつぶし 【バナナ】
5	土	おかゆ じゃが芋と人参のマッシュ	・米 ・じゃが芋 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
6	日			
7	月	おかゆ ブロッコリーとキャベツのとろとろ煮	・米 ・ブロッコリー キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
8	火	おかゆ カレーとかぼちゃのマッシュ	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
9	水	おかゆ ほうれん草と人参のとろみ煮	・米 ・ほうれん草 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
10	木	おかゆ 豆腐と大根のペースト	・米 ・木綿豆腐 大根	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
11	金	おかゆ 人参と玉ねぎのすりつぶし	・米 ・人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)マッシュポテト 【じゃが芋】
12	土	ほうれん草粥 木綿と白菜のペースト	・米 ・木綿豆腐 白菜	(am)市販菓子
13	日			
14	月	おかゆ さつまいもと人参のマッシュ	・米 ・さつまいも 人参	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃのペースト 【かぼちゃ】
15	火	おかゆ カレーとブロッコリーのとろとろ煮	・米 ・カレー ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)麩のペースト 【麩】
16	水	おかゆ 豆腐と大根のとろみ煮	・米 ・絹ごし豆腐 大根	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
17	木	おかゆ 玉ねぎと人参のマッシュ	・米 ・玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
18	金	おかゆ カレーとかぼちゃのとろみ煮	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)人参のマッシュ 【人参】
19	土	おかゆ 玉ねぎとかぶのペースト	・米 ・玉ねぎ かぶ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
20	日			

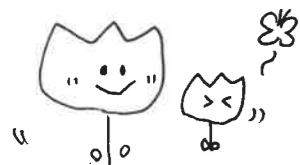
21	月	おかゆ じゃが芋と人参のマッシュ	・米 ・じゃが芋 人参	(am)市販菓子 (pm)ほうれん草パン粥 【食パン ほうれん草】
22	火	おかゆ かぼちゃと麩のペースト	・米 ・かぼちゃ 麩	(am)市販菓子 (pm)大根粥 【米 大根】
23	水	おかゆ キャベツとブロッコリーのとろとろ煮	・米 ・キャベツ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)玉ねぎのペースト 【玉ねぎ】
24	木	おかゆ かぶと人参のマッシュ	・米 ・かぶ 人参	(am)市販菓子 (pm)じゃが芋のとろとろ煮 【じゃが芋】
25	金	おかゆ カレーとほうれん草のとろとろ煮	・米 ・カレー ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)豆腐のマッシュ 【木綿豆腐】
26	土	おかゆ 玉ねぎとかぼちゃのペースト	・米 ・玉ねぎ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
27	日			
28	月	おかゆ 人参とさつまいものマッシュ	・米 ・人参 さつまいも	(am)市販菓子 (pm)バナナのペースト 【バナナ】
29	火	(昭和の日)		
30	水	おかゆ キャベツと大根のとろみ煮	・米 ・キャベツ 大根	(am)市販菓子 (pm)人参粥 【米 人参】

当園では、離乳初期の給食は主食+主菜の2品を提供しています。  
主食はおかゆ、主菜は野菜や魚などをペースト状にしたものを、調味料は使わず素材の味を生かして調理しています。

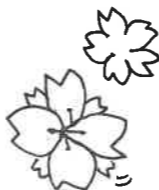
離乳食を食べる目的として、成長に必要な栄養を摂ることと、食べることの楽しさを知ることが挙げられます。  
ミルクや母乳の栄養だけでは、生後5か月ごろから成長に必要な栄養を十分に摂ることができなくなるので、あらゆる食品から栄養を摂る練習をする必要があります。  
いろいろな食材に触れ、食べることに少しずつ慣れてもらいましょう。また、個人差があるのでそれぞれのペースに合わせて、食事の時間を笑顔で過ごすことも、食べることの楽しさにつながるポイントです。



作成者	責任者	保育主任	園長



# 4月の献立表【中期】



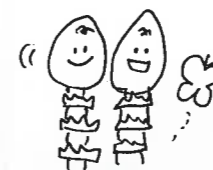
令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	火	御飯 鮭のおろし煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鮭 大根 ・無調整豆乳 かぼちゃ たまねぎ	(am)市販菓子 (pm)わかめ御飯 (米 わかめ)
2	水	御飯 スパニッシュオムレツ かぶのスープ	・米 ・卵 チーズ 牛乳 ・鶏むね肉 かぶ じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)プリン (卵黄 砂糖 牛乳)
3	木	御飯 鶏肉とパプリカの炒め物 わかめスープ	・米 ・鶏むね肉 赤ピーマン 黄ピーマン ・わかめ キャベツ 人参	(am)市販菓子 (pm)きな粉パン (食パン きな粉)
4	金	ツナ御飯 カレイの煮つけ みそ汁	・米 ツナ ・カレイ ・小松菜 玉ねぎ 麩	(am)市販菓子 (pm) バナナのヨーグルト掛け (バナナ ヨーグルト)
5	土	御飯 鶏肉とじゃが芋の炒め物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 ・高野豆腐 玉ねぎ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
6	日			
7	月	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
8	火	御飯 さわらのみそ煮 すまし汁	・米 ・さわら ・かぼちゃ 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
9	水	御飯 肉じゃが 納豆汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 人参 ・納豆 ほうれん草 もやし	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
10	木	御飯 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・木綿豆腐 鶏むね肉 玉ねぎ ・大根 キャベツ 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
11	金	御飯 鶏の旨辛炒め スティックきゅうり みそ汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・きゅうり ・人参 春雨 わかめ	(am)市販菓子 (pm)おやき (じゃが芋 片栗粉)
12	土	御飯 鶏肉のみそ井 豆腐すまし汁	・米 鶏むね肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・木綿豆腐 白菜 ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
13	日			
14	月	御飯 厚焼き卵 みそ汁	・米 ・卵黄 人参 じゃが芋 ・さつま芋 玉ねぎ もやし	(am)市販菓子 (pm)おなか御飯 (米 かつお節)
15	火	御飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・小松菜 麩 わかめ	(am)市販菓子 (pm)おから蒸しパン (おから 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油)
16	水	御飯 豆腐のつくね焼き みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・大根 人参 玉ねぎ 水菜	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

17	木	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 マカロニスープ	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ ・マカロニ キャベツ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)スティックバナナ (バナナ)
18	金	御飯 カレイの煮つけ みそ汁	・米 ・カレイ ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー (小麦粉 片栗粉 油 砂糖)
19	土	御飯 鶏肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・麩 わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
20	日			
21	月	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 ・ほうれん草 大根 もやし	(am)市販菓子 (pm)シュガートースト (食パン マーガリン 砂糖)
22	火	御飯 鮭の野菜あんかけ とろみ汁	・米 ・鮭 人参 玉ねぎ ・納豆 ひじき わかめ	(am)市販菓子 (pm)しよいめし (米 人参)
23	水	御飯 鶏肉とキャベツのみそ炒め かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ・卵黄 かぼちゃ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン (あんこ 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー 油)
24	木	御飯 ハンバーグ スティックきゅうり 野菜スープ	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 牛乳 パン粉 ・きゅうり ・じゃが芋 かぶ 人参	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 (人参)
25	金	御飯 カレイの照り煮 みそ汁	・米 ・カレイ ・木綿豆腐 人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)マッシュかぼちゃ (かぼちゃ)
26	土	親子丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 卵 ・玉ねぎ もやし 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
27	日			
28	月	御飯 鶏肉とピーマンのソテー 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 ピーマン ・じゃが芋 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)みかん
29	火	(昭和の日)		
30	水	御飯 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ・さわら 玉ねぎ ・キャベツ 大根 人参	(am)市販菓子 (pm)鶏そぼろ御飯 (米 鶏むね肉)

当園では、生後7~8か月の離乳中期の給食は、主食+主菜+汁の3品を提供しています。  
主食はおかゆ、主菜は主に肉や魚などのたんぱく質が摂れる食材、汁は野菜などのビタミン類が摂れる食材を使用しています。味付けはできるだけ調味料を使用せず、だしを使うことで素材の味を生かし、舌でつぶせる硬さを目安に調理しています。

離乳中期の時期は、まだ消化機能が十分に発達していないので、主菜に使用する肉は脂身の多いひき肉ではなく、鶏むね肉を加熱し刻んだものを使用しています。  
離乳初期のころよりも食べることができる食材が増えるので、できるだけいろいろな食材を使うことで栄養バランスの偏りを防ぐことができます。ぜひおうちでもいろいろな食材を取り入れてみてください。



作成者	責任者	保育主任	園長



# 4月の献立表【後期】



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	火	御飯 鮭のおろし煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鮭 大根 ・無調整豆乳 かぼちゃ たまねぎ	(am)市販菓子 (pm)わかめ御飯 (米 わかめ)
2	水	御飯 スパニッシュオムレツ かぶのスープ	・米 ・卵 チーズ 牛乳 ・鶏ひき肉 かぶ じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)プリン (卵 砂糖 牛乳)
3	木	御飯 豚肉とパプリカの炒め物 わかめスープ	・米 ・豚ひき肉 赤ピーマン 黄ピーマン ・わかめ キャベツ 人参	(am)市販菓子 (pm)きな粉パン (食パン きな粉)
4	金	ツナ御飯 鯖の煮つけ みそ汁	・米 ツナ ・鯖 ・小松菜 玉ねぎ 麩	(am)市販菓子 (pm) バナナのヨーグルト掛け (バナナ ヨーグルト)
5	土	御飯 豚肉とじゃが芋の炒め物 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 ・高野豆腐 椎茸 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
6	日			
7	月	御飯 チキンのチーズ焼き 野菜スープ	・米 ・鶏むね肉 チーズ ・キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
8	火	御飯 さわらのみそ煮 すまし汁	・米 ・さわら ・かぼちゃ 里芋 しめじ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
9	水	御飯 肉じゃが 納豆汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 ・納豆 ほうれん草 もやし	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
10	木	御飯 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 えのき ・大根 キャベツ 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
11	金	御飯 鶏の旨辛炒め スティックきゅうり みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ ・きゅうり ・人参 春雨 わかめ	(am)市販菓子 (pm)おやき (じゃが芋 片栗粉)
12	土	豚肉のみそ丼 豆腐すまし汁	・米 豚ひき肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・木綿豆腐 白菜 ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
13	日			
14	月	御飯 厚焼き卵 みそ汁	・米 ・卵 人参 じゃが芋 ・さつま芋 玉ねぎ もやし	(am)市販菓子 (pm)おほか御飯 (米 かつお節)
15	火	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・小松菜 切干大根 わかめ	(am)市販菓子 (pm)おから蒸しパン (おから 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油)
16	水	御飯 豆腐のつくね焼き みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・大根 人参 里芋 水菜	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

17	木	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 マカロニスープ	・米 ・鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ ・マカロニ キャベツ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)スティックバナナ (バナナ)
18	金	御飯 カレイの煮つけ みそ汁	・米 ・カレイ ・人参 かぼちゃ 椎茸	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー (小麦粉 片栗粉 油 砂糖)
19	土	御飯 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・切干大根 わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
20	日			
21	月	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 じゃが芋 ・ほうれん草 大根 もやし	(am)市販菓子 (pm)シュガートースト (食パン マーガリン 砂糖)
22	火	御飯 鮭の野菜あんかけ とろみ汁	・米 ・鮭 人参 玉ねぎ ・納豆 ひじき 椎茸	(am)市販菓子 (pm)しよいめし (米 人参)
23	水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め かき玉汁	・米 ・豚ひき肉 キャベツ ・卵 かぼちゃ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)あんこ蒸しパン (あんこ 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー 油)
24	木	御飯 ハンバーグ スティックきゅうり 野菜スープ	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳 パン粉 ・きゅうり ・じゃが芋 かぶ しめじ	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 (人参)
25	金	御飯 ぶりの照り煮 みそ汁	・米 ・ぶり ・木綿豆腐 人参 えのき	(am)市販菓子 (pm)マッシュかぼちゃ (かぼちゃ)
26	土	親子丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 卵 ・玉ねぎ もやし 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
27	日			
28	月	御飯 豚肉とピーマンのソテー 野菜スープ	・米 ・豚ひき肉 ピーマン ・じゃが芋 人参 わかめ	(am)市販菓子 (pm)みかん
29	火	(昭和の日)		
30	水	御飯 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ・さわら 玉ねぎ ・キャベツ 大根 里芋	(am)市販菓子 (pm)鶏そぼろ御飯 (米 鶏ひき肉)

当園では、生後9~11か月の離乳後期の給食は、主食+主菜+汁の3品を提供しています。主食はおかゆ、主菜は主に肉や魚などのたんぱく質が摂れる食材、汁は野菜などのビタミンが摂れる食材を使用しています。味付けはだしを使うことで素材の味を生かし、硬さは歯ぐきでつぶせる程度を目安に調理しています。

離乳後期は食べることができる食材も増えるので、離乳完了期にむけて、できるだけ普通食と同じ食材を使用して献立を作成しています。また、手づかみ食べをすることで食材の触感を知り、自分で食べることができる一口量を学ぶことができますので、スティック野菜を取り入れたり、ハンバーグやオムレツなども棒状に切り分けて提供しています。ぜひうちでも取り入れてみてください。



作成者	責任者	保育主任	園長

# 4月の献立表【完了期】

## 令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	火	御飯 鮭の塩焼き 厚揚げと野菜のとろみ煮 豆乳入りかぼちゃみそ汁		(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 460kcal 以 559kcal
2	水	御飯 スパニッシュオムレツ ジャーマンポテト かぶのスープ	・じゃがいも 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 429kcal 以 521kcal
3	木	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め 切干しらたきの中華風サラダ わかめスープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 中華だし ごま油 ・切干大根 しらたき きくらげ 人参 きゅうり 中華だし ごま油 生姜 ・キャベツ わかめ 人参 中華だし	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ジャムサンド	未 427kcal 以 507kcal
4	金	御飯 鯖の煮つけ 小松菜のツナ和え みそ汁	・鯖 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 462kcal 以 564kcal
5	土	御飯 豚肉の生姜焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ 生姜	(am)ハイハイ (pm)未 野菜ハイハイ 以 ぱりんことラムネ	未 307kcal 以 447kcal
6	日				
7	月	【入園式】 御飯 チキンのチーズ焼き ブロッコリーのおかかマヨ 野菜スープ		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 白雪の宿	未 418kcal 以 554kcal
8	火	御飯 さわらのみそ照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁	・さわら 生姜 ・かぼちゃ 鶏ひき肉 生姜	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 1/2バタークッキー	未 454kcal 以 591kcal
9	水	御飯 肉じゃが 納豆和え みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 1/2ココナッツサブレ	未 428kcal 以 556kcal
10	木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの胡麻ドレッシング和え 豚汁	・キャベツ 人参 白ごま ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 1/2ぱりんこ	未 421kcal 以 517kcal
11	金	御飯 鶏の旨辛炒め 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁	・春雨 人参 きゅうり コーン ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆チーズじゃが	未 448kcal 以 551kcal
12	土	牛肉の味噌丼 白菜とほうれん草のお浸し 豆腐すまし汁	・白菜 ほうれん草 人参 鶏ささみ	(am)ハイハイ	未 210kcal 以 290kcal
13	日				
14	月	御飯 厚焼き卵 しらたきのきんぴら風 五目みそ汁	・豚もも肉 しらたき 赤こんにゃく ごぼう 人参 ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ゆかり御飯	未 465kcal 以 573kcal
15	火	御飯 豚肉とたまねぎの炒め物 小松菜ともやしの和え物 みそ汁		(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ☆ドーナツ	未 443kcal 以 520kcal

16	水	御飯 豆腐のつくね焼き じゃがいもの千切り炒め みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 1/2ぼたぼたやき	未 452kcal 以 604kcal
17	木	カレーライス ミモザサラダ マカロニスープ	・ブロッコリー 鶏ささ身 卵 マヨネーズ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 パナナと 1/2うすやきサラダ	未 471kcal 以 552kcal
18	金	御飯 カレイの煮つけ きんぴらごぼう 五目みそ汁	・カレイ 生姜 ・ごぼう 人参 ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆クッキー	未 483kcal 以 595kcal
19	土	御飯 とんちゃん焼き 切干大根の旨煮 みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ すりごま にんにく 生姜	(am)ハイハイ (pm)未 野菜ハイハイ 以 ぱりんことラムネ	未 268kcal 以 391kcal
20	日				
21	月	御飯 じゃがいもと鶏肉の煮物 ほうれん草と人参の胡麻和え みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 405kcal 以 494kcal
22	火	【郷土料理 滋賀県】 御飯 鮭のみみじ焼き ひじきの煮物 納豆汁		(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 ☆しよめし	未 459kcal 以 552kcal
23	水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃのごまマヨネーズ かきたま汁	・豚もも肉 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 生姜 にんにく	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃん	未 415kcal 以 504kcal
24	木	御飯 ひじきハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ		(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 463kcal 以 545kcal
25	金	御飯 ぶりの照り焼き 炒り豆腐 みそ汁	・ぶり 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 486kcal 以 600kcal
26	土	御飯 鶏井 もやしの彩り和え みそ汁	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 生姜	(am)ハイハイ (pm)未 野菜ハイハイ 以 ぱりんことラムネ	未 240kcal 以 401kcal
27	日				
28	月	御飯 豚肉とたけのこのソテー ごぼうサラダ 野菜スープ	・豚もも肉 たけのこ ピーマン 生姜 ・ごぼう きゅうり 鶏ささ身 マヨネーズ すりごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 414kcal 以 505kcal
29	火	(昭和の日)			
30	水	御飯 さわらの塩焼 キャベツと油揚げの炒め物 五目みそ汁	・さわら 塩	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♥鶏そぼろおにぎり	未 465kcal 以 574kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
 ※市販のおやつの日には、1/2をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
 ※☆は伝統食を取り入れたメニュー、★はばんだ組の4月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。  
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。

作成者	責任者	保育主任	園長

## わんぱくだより

4月号 令和7年度 4月 1日発行 調理

### ☆ご入園・進級 おめでとうございます☆

暖かな春風に包まれ、新年度がスタートしました。

子どもたちは環境の変化に期待と不安でわくわく、ときどきしているようです。今年度も日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートしていきたいと思ひます。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



#### 調理員から



本年度も毎日の食事や食育など食に関する様々な経験を通して子どもたちが食への興味が持てるような環境作りをしていきたいと思ひます。感染症対策や衛生面など十分に注意し、安全で美味しい給食を提供するために日々工夫して給食作りをしていきたいと思ひています。本年度も宜しくお願ひ致します。

真田千恵子・森田佳奈・辻ちとせ・福永紗也佳・今井美友

※未満児 450kcal 以上児 550kcal を目標に献立を立てています

#### おしらせ



入園式から2週間ほどは慣らし保育期間のため、午後のおやつは市販菓子が多くなっています。ご了承下さい。

#### 毎日楽しく食事をしよう

食事は食べ物を食べるだけでなく、誰かと一緒にどのように食べるかも大切です。家族や仲間と会話をしながら食べると、食事マナーや食事への関心が高くなり、早食いや食べすぎの防止になったり、いろいろな栄養をとりやすくなったりします。何よりも、楽しくおいしく食べることができます。園だけではなく、ご家庭でも楽しい食事の時間を過ごしましょう！

#### おすすめレシピ

### 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め

じゃがいもには紫外線が強くなり始める春先に肌を守ってくれるビタミンCが豊富です

(材料) 大人4人分

- ・鶏もも肉：270g ・じゃがいも：Mサイズ1個(120g)
- ・たまねぎ：小1/2個(70g) ・大豆水煮：35g
- ・砂糖：大さじ1/2 ・酒：小さじ1 ・みりん：小さじ1/2
- ・濃口しょうゆ：大さじ1/2 ・塩：少々

(作り方)

- ①じゃがいもは乱切りに切り、水にさらす。
- ②玉ねぎは色紙切り、大豆は水洗いをして水気を切っておく。
- ③鶏肉を炒め、水気を切ったじゃがいも、たまねぎ、大豆を入れ、合わせ調味料を入れる。
- ④全体に味がしみ込んだら完成！



毎月、掲示板に掲示していたレシピは、今年度より hugnote にて配信させていただきます。ぜひ、ご家庭でご活用ください！