２０２３年　4月献立表

新入・進級おめでとうございます！新しいクラスがスタートしました。
一日一日を元気いっぱいで過ごし、体も心も大きくなってほしいと思います。
給食室も、おいしく・楽しい給食づくりで応援していきます。

成育児童センター

離乳食

日付	曜日	中期	後期	主な材料と体内での働き			おやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	土	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・バナナ	軟飯・かれいの煮つけ 大根の和え物・味噌汁 フルーツ（バナナ）	こめ	かれい	だいこん・はくさい・にんじん こまつな・たまねぎ・ばなな	お茶 南瓜の蒸しパン
3	月	とろとろ野菜うどん りんご	ラーメン・ポテトサラダ フルーツ（りんご）	ちゅうかそば じゃがいも	とりみんち・だいず	きゃべつ・もやし・わかめ にんじん・こーん・ねぎ ぐりんぴーす・しらぬい	お茶 軟飯おにぎり
4	火	おかゆ 豆腐と野菜のみそ煮 清汁・しらぬいみかん	軟飯・鶏肉のみそ煮 白菜の昆布和え・清汁 フルーツ（しらぬい（みかん））	こめ じゃがいも	とりささみ とうふ	はくさい・こまつな・にんじん きざみこんぶ・たまねぎ・だいこん しめじ・ねぎ・りんご	お茶 蒸しパン
5	水	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・かれいのうま煮 ブロッコリーのマヨ醤油和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい	ぶろっこりー・こーん かりふらわー・ほうれんそう・にんじん おれんじ	お茶 白桃寒天
6	木	おかゆ ポトフ風 りんご	軟飯・ポトフ風 ツナサラダ フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とりささみ・しーちきん	たまねぎ・にんじん・きゅうり きゃべつ・りんご	お茶 汁ビーフン
7	金	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・肉豆腐 大根のナムル・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	やきどうふ・とりささみ	たまねぎ・はくさい・にんじん だいこん・こーん ちんげんさい・しいたけ・ねぎ・おれんじ	お茶 新じゃがのふかし
8	土	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 味噌汁・バナナ	鶏の甘辛丼風軟飯 春雨のドレッシング和え・味噌汁 フルーツ（バナナ）	こめ・はるさめ	とりみんち・しーちきん とうふ	たまねぎ・にんじん・いんげん きゃべつ・だいこん・えのき ねぎ・ばなな	お茶 ゼリー
10	月	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・かれいの煮つけ いんげんの炒め煮・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	かれい	いんげん・こーん・たまねぎ・ごぼう えのき・にんじん・あおさ おれんじ	お茶 ゼリー
11	火	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・りんご	中華丼風軟飯 もやしナムル・中華スープ フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	とりみんち とうふ	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ こーん・ぐりんぴーす・もやし きゃべつ・わかめ・ねぎ・りんご	お茶 マカロニきな粉
12	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・鶏じゃが 大根ののり和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	とりささみ とうふ	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす だいこん・きぴーまん・もやし きざみのり・こまつな・しめじ・おれんじ	お茶 にんじん蒸しパン
13	木	おかゆ 豆腐と野菜のくず煮 味噌汁・りんご	軟飯・マーボー豆腐 胡瓜のドレッシング和え・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とうふ・とりみんち うすあげ	たまねぎ・しいたけ・にんじん ぴーまん・きゅうり・だいこん こーん・はくさい・ねぎ・りんご	お茶 さつま芋のふかし
14	金	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・かれいの照り煮 キャベツの煮びたし・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい・うすあげ	きゃべつ・はくさい・にんじん ほうれんそう・えのき・かぼちゃ おれんじ	お茶 ゼリー
15	土	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 味噌汁・バナナ	ブルコギ丼風軟飯 切り干し大根サラダ・味噌汁 フルーツ（バナナ）	こめ	とりみんち しーちきん とうふ	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・せんきりだいこん・きゅうり はくさい・しいたけ・ねぎ・ばなな	お茶 ゼリー
17	月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の生姜炒め煮 いんげんの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・さつまいも	とりささみ・うすあげ とうふ	たまねぎ・あかぴーまん・ぶろっこりー いんげん・きぴーまん・にんじん あおさ・おれんじ	お茶 ゼリー
18	火	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・りんご	野菜入り軟飯・和風ハンバーグ 春野菜のサラダ・スープ フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とりみんち もめんどうふ	たまねぎ・ひじき・あすぱら はるきゃべつ・にんじん・ほうれんそう こーん・えのき・りんご	お茶 お菓子・バナナ
19	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の照り煮 もやしの和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	とりささみ・とうふ	もやし・こまつな・にんじん だいこん・かぼちゃ・ねぎ・おれんじ	お茶 あんサンドせんべい
20	木	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの塩麹煮 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	かれい・とうふ こうやとうふ	だいこん・にんじん・ぐりんぴーす たまねぎ・ごぼう・しめじ・ねぎ・りんご	お茶 蒸しパン
21	金	おかゆ 豆腐と野菜うま煮 清汁・しらぬいみかん	軟飯・野菜入りお焼き キャベツの和え物・清汁 フルーツ（しらぬい（みかん））	こめ・こむぎこ さつまいも	うすあげ とうふ	たまねぎ・にんじん・なのはな・きゃべつ きゅうり・はくさい・わかめ・ねぎ しらぬい	お茶 ゼリー
22	土	とろとろあんかけうどん バナナ	あんかけうどん コールスロー フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	うすあげ	だいこん・たまねぎ・にんじん しいたけ・ねぎ・きゃべつ・はくさい ばなな	お茶 クッキー・せんべい
24	月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・春キャベツと厚揚げの炒め煮 ほうれん草のドレッシング和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	あつあげ とうふ・とりみんち	はるきゃべつ・たまねぎ・にんじん・もやし しめじ・ほうれんそう・あかぴーまん はくさい・わかめ・あおさ・おれんじ	お茶 お菓子
25	火	かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・かれいの照り煮 ひじきの煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	かれい・うすあげ	ひじき・にんじん・ぐりんぴーす えのき・ねぎ・りんご	お茶 蒸しパン
26	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 清汁・しらぬいみかん	軟飯・鶏肉のケチャップ煮 オクラの和え物・清汁 フルーツ（しらぬい（みかん））	こめ じゃがいも	とりささみ・とうふ ひよこまめ	たまねぎ・ぶろっこりー・おくら にんじん・だいこん・ちんげんさい かぼちゃ・しらぬい	お茶 りんごジュース寒天
27	木	ばんがゆ ポトフ風 バナナ	パン・ポトフ風 花野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	ばん・じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす ぶろっこりー・かりふらわー あかぴーまん・こーん・ばなな	お茶 軟飯おにぎり
28	金	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	ごはん・かれいの煮つけ ほうれん草のお浸し・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	かれい	ほうれんそう・にんじん・だいこん ねぎ・りんご	お茶 里芋の煮物

中央フードサービス株式会社