



令和7年4月 献立表



えびちにしや園・えがお園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	午後おやつ	夕間食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15	火	ごはん 豚ひきのみそ炒め だいこんとツナの和え物 すまし汁(なめこ・ほうれん草)	牛乳 焼きうどん(鶏もも)	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 牛乳 鶏もも肉 削り節	米 砂糖 油 干しうどん	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり なめこ ほうれんそう キャベツ Ene.: 492kcal P: 22.8g F: 17.6g C: 65.5g Ca: 177mg 食塩相当量: 1.9g	
2	16	30	水	ごはん さばの野菜あんかけ ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・えのき) パイン缶	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	おにぎり(ゆかり) 麦茶	さば 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 粉チーズ 調整豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ えのき たけ パイン缶 Ene.: 553kcal P: 22.2g F: 18.2g C: 82g Ca: 245mg 食塩相当量: 1.9g
3	17	木	鶏とごぼうの味噌パスタ 青のりポテト コンソメスープ(だいこん・ベーコン) バナナ	牛乳 炊き込みご飯	おにぎり(ツナ) 麦茶	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン 牛乳 油揚げ ツナ 水煮缶	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 米	たまねぎ にんじん ごぼう あおのり だいこん バナナ ひじき Ene.: 532kcal P: 23.5g F: 14.1g C: 84.7g Ca: 182mg 食塩相当量: 1.7g	
4	18	金	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) たけのことピーマンの炒め物 中華スープ(キャベツ・コーン)	牛乳 グレーゼリー ビスケット	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビスケット	ねぎ にんじん たけのこ(水煮) ピーマン キャベツ コーン ぶどうジュース 粉かんでん Ene.: 510kcal P: 18.5g F: 18.2g C: 73.3g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.1g	
5	19	土	ごはん 豚肉ともやしのソース炒め かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(こまつな・わかめ)	牛乳 おかかおにぎり	ヨーグルト 麦茶	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 削り節	米 油 砂糖 白いりごま	もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな カットわかめ Ene.: 491kcal P: 18.5g F: 16.4g C: 72.7g Ca: 207mg 食塩相当量: 1.1g	
7	21	月	ごはん かれい 高野豆腐 ひじきと高野豆腐の煮物(グリーンピース) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 鶏そぼろごはん	おにぎり(おかか) 麦茶	かれい 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 鶏ひき肉	米 油 砂糖	ひじき にんじん グリーンピース かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ Ene.: 492kcal P: 23.1g F: 11.1g C: 78.7g Ca: 209mg 食塩相当量: 1.3g	
8	22	火	チキンカレー ほうれん草ともやしのごま和え コンソメスープ(えのき・コーン) バナナ	牛乳 フライドポテト(しお)	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	鶏むね肉 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 白いりごま あげ油	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー ほうれんそう もやし えのき たけ コーン バナナ Ene.: 513kcal P: 17.4g F: 15g C: 85.3g Ca: 183mg 食塩相当量: 0.7g	
9	23	水	ごはん チキンチャップ キャベツとにんじんのツナサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	おにぎり(ゆかり) 麦茶	鶏もも肉 ツナ水煮缶 調整豆乳 牛乳 ベーコン	片栗粉 油 砂糖 米	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな クリームコーン Ene.: 501kcal P: 23.4g F: 16.6g C: 69.9g Ca: 221mg 食塩相当量: 2.1g	
10	24	木	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(ごぼう・わかめ) オレンジ	牛乳 おこのみ焼き	おにぎり(ツナ) 麦茶	さわら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豚肉(もも) 削り節	米 片栗粉 あげ油 小麦粉 油	しょうが チンゲンサイ にんじん ごぼう カットわかめ オレンジ キャベツ コーン Ene.: 506kcal P: 21.9g F: 15.2g C: 71.2g Ca: 214mg 食塩相当量: 1.6g	
11	特別食	金	たけのこご飯 豚ひきとこまつなの甘辛炒め にんじんとえのきのお浸し みそ汁(油揚げ・キャベツ)	牛乳 ジャムサンド(いちご)	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 食パン いちごジャム	たけのこ(水煮) こまつな にんじん えのきたけ キャベツ Ene.: 527kcal P: 22g F: 16.8g C: 78.8g Ca: 234mg 食塩相当量: 1.7g	
12	26	土	ごはん 鶏もも肉とブロッコリー炒め かぼちゃとにんじんの煮物 みそ汁(だいこん・なめこ)	牛乳 しそふりかけごはん	ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 削り節	米 片栗粉 油 砂糖 白いりごま	たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ にんじん だいこん なめこ Ene.: 497kcal P: 20.5g F: 10.3g C: 86.2g Ca: 183mg 食塩相当量: 1.4g	
14	28	月	ごはん 鶏もものカレーニエル キャベツのコーン和え すまし汁(かぼちゃ・なると)	牛乳 豆乳ココアマフィン	おにぎり(おかか) 麦茶	鶏もも肉 なると 牛乳 調整豆乳	米 小麦粉 油 砂糖 ホットケーキ粉	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ Ene.: 498kcal P: 19.2g F: 15.2g C: 76.1g Ca: 187mg 食塩相当量: 1.3g	
25	郷土料理	韓国	金	ピビンパ丼 チャプチェ(ハム) ミョクク(わかめ・コーン) ★お誕生日会メニュー★	牛乳 ★お誕生日会メニュー★	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	豚ひき肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ 白いりごま	だいこん にんじん こまつな にんにく しょうが パプリカ (赤) たまねぎ カットわかめ コーン Ene.: 539kcal P: 18.2g F: 17.8g C: 81.6g Ca: 241mg 食塩相当量: 2g
※午前おやつ(乳児のみ): 月・水・金...カップヨーグルト 火・木・土...牛乳、お煎餅								月平均値	
								Ene.(エネルギー)	512kcal
								P(タンパク)	21.0g
								F(脂質)	15.6g
								C(炭水化物)	77.3g
								Ca(カルシウム)	212mg
								食塩相当量	1.5g



4月 離乳食 献立表

えぶちにしや園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	火	米 焼き心 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、大根 きゅうり、ほうれん草 キャベツ	米 豚ひき肉 人参、玉ねぎ、大根 きゅうり、ほうれん草 キャベツ	16	水	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 人参、玉ねぎ ブロッコリー、チンゲン菜	米 豆腐 人参、玉ねぎ ブロッコリー、チンゲン菜
2	水	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 人参 ブロッコリー チンゲン菜、玉ねぎ	米 豆腐 人参 ブロッコリー チンゲン菜、玉ねぎ	17	木	米 焼き心 人参	米 鶏ささみ 人参 大根 玉ねぎ、じゃが芋	米 鶏ささみ 人参 大根 玉ねぎ、じゃが芋
3	木	米 焼き心 人参	米 鶏ささみ 人参 大根 玉ねぎ、じゃが芋	米 鶏ささみ 人参 大根 玉ねぎ、じゃが芋	18	金	米 カレイ キャベツ	米 カレイ 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 カレイ 人参、キャベツ ピーマン、玉ねぎ
4	金	米 カレイ キャベツ	米 カレイ 人参 キャベツ 玉ねぎ	米 カレイ 人参 ピーマン キャベツ、玉ねぎ	19	土	米 焼き心 かぼちゃ	米 焼き心 かぼちゃ 人参、小松菜 玉ねぎ	米 豚もも肉 かぼちゃ 人参、小松菜 玉ねぎ、もやし
5	土	米 焼き心 かぼちゃ	米 焼き心 かぼちゃ 人参、小松菜 玉ねぎ	米 豚もも肉 かぼちゃ 人参、小松菜 玉ねぎ、もやし	21	月	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ 人参、かぼちゃ 玉ねぎ、白菜	米 カレイ 人参、かぼちゃ 玉ねぎ、白菜
7	月	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ 人参 玉ねぎ かぼちゃ、白菜	米 カレイ 人参 玉ねぎ かぼちゃ、白菜	22	火	米 焼き心 ほうれん草	米 焼き心 人参 ほうれん草、じゃが芋 玉ねぎ	米 焼き心 人参、玉ねぎ ほうれん草、じゃが芋 もやし
8	火	米 焼き心 ほうれん草	米 焼き心 人参、玉ねぎ ほうれん草、じゃが芋 もやし	米 焼き心 人参、玉ねぎ ほうれん草、じゃが芋 もやし	23	水	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜	米 豆腐 人参、玉ねぎ キャベツ、小松菜
9	水	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ、小松菜	米 豆腐 人参 キャベツ 玉ねぎ、小松菜	24	木	米 しらす キャベツ	米 しらす 人参 チンゲン菜 キャベツ	米 豚もも肉 人参 チンゲン菜 キャベツ
10	木	米 しらす キャベツ	米 しらす 人参 チンゲン菜 キャベツ	米 豚もも肉 人参 チンゲン菜 キャベツ	25	金	米 カレイ 小松菜	米 カレイ 小松菜 大根 人参、玉ねぎ	米 豚ひき肉 小松菜 大根 人参、玉ねぎ
11	金	米 カレイ 小松菜	米 カレイ 小松菜 キャベツ 人参	米 豚ひき肉 小松菜 キャベツ 人参	26	土	米 焼き心 ブロッコリー	米 焼き心 かぼちゃ 人参、玉ねぎ 大根、ブロッコリー	米 鶏もも肉 かぼちゃ 人参、玉ねぎ 大根、ブロッコリー
12	土	米 焼き心 ブロッコリー	米 焼き心 かぼちゃ 人参、玉ねぎ 大根、ブロッコリー	米 鶏もも肉 かぼちゃ 人参、玉ねぎ 大根、ブロッコリー	28	月	米 しらす かぼちゃ	米 しらす 人参 キャベツ かぼちゃ	米 しらす 人参 キャベツ かぼちゃ
14	月	米 しらす かぼちゃ	米 しらす 人参 キャベツ かぼちゃ	米 しらす 人参 キャベツ かぼちゃ	30	水	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 人参、玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜	米 豆腐 人参、玉ねぎ ブロッコリー チンゲン菜
15	火	米 焼き心 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、大根 きゅうり、ほうれん草 キャベツ	米 豚ひき肉 人参、玉ねぎ、大根 きゅうり、ほうれん草 キャベツ					

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、

後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。