

4月 予定献立表(中期食・後期食)

日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 月	鶏肉と野菜の煮物 人参とコーンの煮物 お粥・スープ	麦茶 青のりマッシュポテト	鶏肉 青のり	コーン・じゃがいも 米	玉葱・ピーマン 人参 大根
2 火	豆腐と野菜の煮物 しらすとカリフラワーの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 ツナスバゲティ煮	豆腐・鶏肉 しらす・わかめ・ツナ	スバゲティ 米	長ねぎ・白菜 カリフラワー・胡瓜・玉葱 玉葱
3 水	わかめうどん 挽肉とキャベツの煮物 バナナ	麦茶 おかか粥	わかめ 鶏肉・鰹節	うどん 米	人参・長ねぎ キャベツ バナナ
4 木	鮭と野菜の煮物 さつまいもの煮物 お粥・すまし汁	麦茶 きな粉パン粥	鮭 きな粉	さつまいも・食パン 米	玉葱・人参・ピーマン 大根
5 金	鶏肉とブロッコリーの煮物 大根のツナ煮 お粥・みそ汁	麦茶 マッシュポテト	鶏肉 ツナ 豆腐	コーン じゃがいも 米	ブロッコリー・玉葱 大根・胡瓜 人参
6 土	挽肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉	米	玉葱・人参・ピーマン かぼちゃ 長ねぎ
8 月	タラの煮物 人参とブロッコリーの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 マカロニと玉葱のケチャップ煮	タラ	マカロニ 米	人参・ブロッコリー・玉葱・ピーマン 茄子
9 火	鶏肉とねぎの煮物 胡瓜と人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 ツナと玉葱のお粥	鶏肉 ツナ	米 米	長ねぎ・玉葱 胡瓜・人参・玉葱 大根
10 水	キャベツと挽肉のトマト煮 さつまいもと野菜の煮物 お粥・スープ	麦茶 バナナ	鶏肉	さつまいも 米・コーン	キャベツ・トマト 胡瓜・人参・玉葱・バナナ
11 木	真たくさんうどん もやしと胡瓜の磯煮 オレンジ果汁・わかめスープ	麦茶 しらす粥	鶏肉 海苔・しらす わかめ	うどん 米	玉葱・人参・キャベツ もやし・胡瓜 オレンジ・長ねぎ
12 金	挽肉と大根の煮物 マカロニと野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鶏肉	マカロニ・食パン 米	大根 胡瓜・人参・キャベツ かぼちゃ・玉葱
13 土	鶏肉とブロッコリーの煮物 ほうれん草と人参の煮物 お粥・すまし汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉	米	玉葱・ブロッコリー ほうれん草・人参 大根
15 月	タラと胡瓜の煮物 人参のころころ煮 お粥・みそ汁	麦茶 ふかしかぼちゃ	タラ 豆腐	米	胡瓜 人参・かぼちゃ 玉葱
16 火	鶏とほうれん草のお粥 もやしと人参の煮物 オレンジ果汁・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉	米 コーン	ほうれん草 もやし・胡瓜・人参 オレンジ・カリフラワー
17 水	タラとミニトマトの煮物 ポテトサラダ風煮 お粥・みそ汁	麦茶 りんご	タラ 豆腐	じゃがいも 米	ミニトマト 人参・胡瓜・りんご 長ねぎ
18 木	鶏とじゃがいものスープ ほうれん草とコーンの煮物 バナナ・パン粥	麦茶 おかか粥	鶏肉 鰹節	じゃがいも コーン・米 食パン	玉葱・人参 ほうれん草・もやし バナナ
19 金	挽肉のどろろ煮 人参とわかめの煮物 お粥・スープ	麦茶 ふかしおさつ	鶏肉 わかめ	さつまいも 米	人参・胡瓜 キャベツ
20 土	根菜うどん 鶏肉と人参の煮物 バナナ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉	うどん	大根・人参・長ねぎ 人参・胡瓜 バナナ
22 月	タラとブロッコリーの煮物 キャベツとコーンの煮物 お粥・スープ	麦茶 マッシュポテト	タラ	コーン・じゃがいも 米	ブロッコリー キャベツ 玉葱・人参
23 火	肉じゃが風煮 キャベツとしらすの煮物 お粥・スープ	麦茶 マカロニきな粉	鶏肉 しらす・きな粉	じゃがいも マカロニ 米	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 玉葱
24 水	キャベツとツナのスバゲティ煮 胡瓜とコーンのおかか煮 りんご・スープ	麦茶 わかめ粥	ツナ 鰹節・わかめ	スバゲティ コーン・米	キャベツ 胡瓜・人参 玉葱・りんご
25 木	タラと人参のおろし煮 キャベツと胡瓜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	タラ わかめ	食パン 米	人参・大根 キャベツ・胡瓜・もやし 長ねぎ
26 金 誕生日献立	挽肉とお花人参の煮物 ブロッコリーとコーンの煮物 鮭がゆ・スープ	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 鮭	コーン 米	人参 ブロッコリー・カリフラワー 人参
27 土	挽肉と玉葱の煮物 もやしと胡瓜の磯煮 お粥・みそ汁	麦茶 赤ちゃん用菓子	鶏肉 海苔	米	玉葱 もやし・胡瓜 長ねぎ
30 火	挽肉と野菜のケチャップ煮 ブロッコリーのツナ煮 お粥・スープ	麦茶 お麩青のり	鶏肉 ツナ・青のり	コーン・麩 米	玉葱・人参 ブロッコリー・人参 キャベツ

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい