

4月 献立表 離乳食(完了期)

2026年 4月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 水	肉うどん(完了期) ほうれん草の和え物(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれん草	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 130kcal たんぱく質 7.6g 脂質 2.1g 炭水化物 23.5g 塩分 0.5g
2 木	中華丼風がゆ(完了期) さつま芋の煮物(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、テンゲンサイ、ほうさい、干しいたけ、にんじん	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 176kcal たんぱく質 7.6g 脂質 2.0g 炭水化物 34.1g 塩分 0.5g
3 金	軟飯(完了期) 赤魚の煮付け(完了期) けんちん汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	赤魚、木綿豆腐	かぼちゃ、ごぼう	うるち米、さといも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 138kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.7g 炭水化物 25.5g 塩分 0.3g
6 月	軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) 五目汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、だいこん	うるち米、じゃがいも、さといも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 123kcal たんぱく質 6.3g 脂質 0.8g 炭水化物 25.3g 塩分 0.3g
7 火	野菜たっぷりうどん(完了期) かぼちゃのサラダ(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー(生)、バナナ	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、中華だし、水	エネルギー 157kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.1g 炭水化物 33.1g 塩分 0.5g
8 水	コンソメリゾット(完了期) キャベツのサラダ(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、パレンシアオレンジ	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 154kcal たんぱく質 7.4g 脂質 1.1g 炭水化物 31.6g 塩分 0.3g
9 木	マーボー丼風がゆ(完了期) 春雨サラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐、ロースハム	なす、青ピーマン、にんじん、きゅうり	うるち米、緑豆はるさめ、さつまいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 191kcal たんぱく質 9.1g 脂質 6.2g 炭水化物 27.0g 塩分 0.7g
10 金	超熟ロールパン(離) 鶏肉と新玉ねぎのうま煮(完了期) 具沢山スープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、トマト、だいこん	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 128kcal たんぱく質 6.2g 脂質 2.0g 炭水化物 24.2g 塩分 0.6g
13 月	軟飯(完了期) 豚肉の回鍋肉風(完了期) 豆腐スープ(完了期) オレンジ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、テンゲンサイ、パレンシアオレンジ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、米みそ、本みりん、中華だし	エネルギー 138kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.8g 炭水化物 25.4g 塩分 0.4g
14 火	食パン(離) ふわふわハンバーグ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(生)	食パン、かたくり粉、じゃがいも	コンソメ、トマトケチャップ、水	エネルギー 146kcal たんぱく質 6.2g 脂質 4.0g 炭水化物 24.1g 塩分 0.8g
15 水	チキンリゾット(完了期) キャベツのサラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉	青ピーマン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 146kcal たんぱく質 5.3g 脂質 2.5g 炭水化物 28.3g 塩分 0.5g
16 木	軟飯(完了期) 白身魚の煮付け(完了期) じゃが芋とひじきの煮物(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ、干しひじき、乾燥わかめ、絹ごし豆腐	さやいんげん、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 161kcal たんぱく質 6.6g 脂質 0.8g 炭水化物 34.1g 塩分 0.7g
17 金	超熟ロールパン(離) ポトフ(完了期) きゅうりのサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 129kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.0g 炭水化物 24.4g 塩分 0.5g

20 月	軟飯(完了期) 野菜たっぷり酢鶏風(完了期) 大根サラダ(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	鶏むね肉、ツナ缶	たまねぎ、干しいたけ、 青ピーマン、だいこん、 きゅうり、パレンシアオー レンジ、にんじん	うるち米、じゃがいも、か たくり粉	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、中華だし	エネルギー 181kcal たんぱく質 8.9g 脂質 2.8g 炭水化物 33.2g 塩分 0.5g
21 火	食パン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) ポパイサラダ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつま芋スティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、トマト	食パン、マカロニ、じゃが いも、さつまいも	こいくちしょうゆ、本 みりん、水、コンソメ	エネルギー 174kcal たんぱく質 8.7g 脂質 3.6g 炭水化物 29.9g 塩分 0.8g
22 水	小松菜としらすがゆ(完了期) かぼちゃのそぼろ煮(完了期) わかめのみそ汁(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	しらす干し、鶏ひき肉、木 綿豆腐、乾燥わかめ	こまつな、かぼちゃ、はく さい、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、 かつおだし、米みそ	エネルギー 188kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.7g 炭水化物 33.1g 塩分 0.5g
23 木	ナポリタンスパゲッティ(完了 期) ポテトサラダ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚もも肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、きゅうり	スパゲッティ、じゃがいも	コンソメ、トマトケ チャップ、水、こいくち しょうゆ	エネルギー 162kcal たんぱく質 6.7g 脂質 2.8g 炭水化物 30.9g 塩分 0.4g
24 金	超熟ロールパン(離) 白身魚のフレーク(完了期) せん野菜サラダ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○さつま芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	ホキ、ツナ缶	きゅうり、キャベツ、にんじ ん、ぶなしめじ、チンゲン サイ、たまねぎ	超熟ロールパン、さつま いも	こいくちしょうゆ、水、 コンソメ	エネルギー 117kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.3g 炭水化物 15.9g 塩分 0.8g
27 月	食パン(離) ポークストロガノフ(完了期) スパゲッティサラダ(完了期)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	豚もも肉、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう	食パン、じゃがいも、スパ ゲッティ	コンソメ、トマトケ チャップ、水、こいくち しょうゆ	エネルギー 167kcal たんぱく質 10.1g 脂質 3.3g 炭水化物 27.9g 塩分 0.7g
28 火	鶏井風がゆ(完了期) 人参のナムル(完了期) オレンジ(離)	○さつま芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、りょくとうもや し、にんじん、こまつな、 パレンシアオレンジ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こい くちしょうゆ、本みり ん	エネルギー 146kcal たんぱく質 8.1g 脂質 2.3g 炭水化物 24.9g 塩分 0.9g
30 木	人参がゆ(完了期) キャベツの和え物(完了期) わかめのみそ汁(完了期) バナナ(離)	○人参スティック (離) ◎じゃが芋スティック (離)	鶏もも肉、木綿豆腐、乾 燥わかめ	にんじん、キャベツ、きゅ うり、えのきたけ、バナナ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、 かつおだし、本みり ん、米みそ	エネルギー 162kcal たんぱく質 7.4g 脂質 2.3g 炭水化物 30.7g 塩分 0.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です