



日付		曜	午 前 食		
			中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15	火	①7倍がゆ ②人参スープ ③鶏ひき肉とじゃが芋煮 ④キャベツときゅうり煮	①5倍がゆ ②人参スープ ③鶏ひき肉とじゃが芋煮④キャベツときゅうり煮	①3倍がゆ ②人参スープ ③豚ひき肉とじゃが芋煮 ④キャベツときゅうり煮
2	30	水	①7倍がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーと人参煮	①5倍がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐煮 ④ブロッコリーと人参煮	①3倍がゆ ②さつま芋のスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④ブロッコリーと人参煮
3	17	木	①パン粥 ②玉ねぎスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④かぶ煮	①パン粥 ②玉ねぎスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④かぶ煮	①トースト ②玉ねぎスープ ③しらすとじゃが芋煮 ④かぶ煮
4	18	金	①7倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①5倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚煮 ④人参煮	①3倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③白身魚のみそ煮 ④人参といんげんの和え物
5	19	土	①にゅうめん（白菜） ③豆腐煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん（白菜） ③豆腐煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん（白菜） ③豆腐煮 ④じゃが芋煮
7	21	月	①7倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③ささみあん ④小松菜煮	①5倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③ささみあん ④小松菜煮	①3倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③鶏ささみのごま味噌煮 ④小松菜煮
8	22	火	①7倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④人参煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③鶏ひき肉とピーマン煮 ④人参煮	①3倍がゆ ②玉ねぎのスープ ③豚ひき肉とピーマン炒め ④人参煮
9	23	水	①7倍がゆ ②みつばのスープ ③白身魚煮 ④人参煮とチンゲン菜煮	①5倍がゆ ②みつばのスープ ③鮭のあんかけ煮 ④人参煮チンゲン菜煮	①3倍がゆ ②みつばのスープ ③鮭のあんかけ煮 ④人参煮とチンゲン菜煮
10	24	木	①7倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③豆腐と玉ねぎ煮 ④かぼちゃ煮	①5倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③豆腐煮と玉ねぎ煮 ④かぼちゃ煮	①3倍がゆ ②チンゲン菜のスープ ③マーボー豆腐 ④かぼちゃ煮
11	25	金	①煮込みうどん（大根） ③鶏ひき肉とじゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん（大根） ③鶏ひき肉とじゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん（大根） ③豚ひき肉とじゃが芋煮 ④人参とピーマン煮
12	26	土	①にゅうめん（キャベツ） ③ささみあん ④さつま芋煮	①にゅうめん（キャベツ） ③ささみあん ④さつま芋煮	①にゅうめん（キャベツ） ③ささみあん ④さつま芋煮
14	28	月	①7倍がゆ ②白菜のスープ ③ささみあん ④きゅうりと人参煮	①5倍がゆ ②白菜のスープ ③ささみあん ④きゅうりと人参煮	①3倍がゆ ②白菜のスープ ③玉ねぎのそぼろ煮 ④マカロニサラダ
16	☆	水	①7倍がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋煮	①5倍がゆ ②玉ねぎスープ ③ささみあん ④じゃが芋煮	①3倍がゆ ②玉ねぎスープ ③鶏ささみのあんとし ④ポテトサラダ



日付		曜	午 後 食		
			中期 前半食	中期 後半食	後 期 食
1	15	火	①7倍がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①5倍がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①3倍がゆ ②チンゲン菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④さつま芋煮
2	16/30	水	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草煮	①3倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ささみあん ④ほうれん草炒め
3	17	木	①7倍がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜と人参煮	①5倍がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜と人参煮	①3倍がゆ ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④チンゲン菜と人参炒め
4	18	金	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白菜とひき肉あん ④じゃが芋煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白菜とひき肉あん ④じゃが芋煮	①3倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白菜とひき肉あん ④じゃが芋煮
5	19	土	①7倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと人参煮	①5倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮 ④ピーマンと人参煮	①3倍がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③白身魚煮④ピーマンと人参炒め
7	21	月	①7倍がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④玉葱と人参煮	①5倍がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚煮 ④玉葱と人参煮	①3倍がゆ ②キャベツのみそ汁 ③白身魚ごま焼き ④玉葱と人参炒め
8	22	火	①7倍がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉葱煮	①5倍がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉葱煮	①3倍がゆ ②麩のみそ汁 ③豆腐煮 ④チンゲン菜と玉葱炒め
9	23	水	①7倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮	①5倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮	①3倍がゆ ②白菜のみそ汁 ③大根とひき肉あん ④さつま芋煮
10	24	木	①煮込みうどん（しらす・玉葱） ③じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん（しらす・玉葱） ③じゃが芋煮 ④人参煮	①煮込みうどん（しらす・玉葱） ③じゃが芋煮 ④人参炒め
11	25	金	①7倍がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツとピーマン煮	①5倍がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツとピーマン煮	①3倍がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚のごま焼き ④キャベツとピーマン炒め
12	26	土	①7倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①5倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり煮	①3倍がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④きゅうり炒め
14	28	月	①7倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①5倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④じゃが芋煮	①3倍がゆ ②南瓜のみそ汁 ③しらすと玉ねぎ煮 ④じゃが芋炒め



2025年4月 完了食献立表



日付	曜	曜	午前おやつ	午 前 食	午 後 食	主な材料	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
						熱や力になるもの		
1	15	火	①牛乳	①カレーライス ②スープ(にら・もやし) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①セサミトースト ②牛乳	米・じゃが芋 ごま 食パン・カレールウ マーガリン・油	豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ もやし・コーン にら・キャベツ きゅうり
2	30	水	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②牛乳	米・油 さつま芋 ごま・片栗粉 イナアガー クラッカー	厚揚げ・豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・もやし みかん缶・白桃缶
3	17	木	①牛乳	①クロワッサン ②ポトフ ④じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ風ごはん ②牛乳	クロワッサン・ごま油 米・もち米 じゃが芋・油 エッグケア	ウインナー・ベーコン 鶏肉・牛乳	玉ねぎ 人参・かぶ・コーン 干しいたけ
4	18	金	①マンナ	①ご飯 ②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖のみそ焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②牛乳	米・油 小麦粉 マンナ バター	鯖 牛乳 油揚げ・味噌 きなこ	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干しいたけ・いんげん
5	19	土	①りんごジュース	①五目にゆめめん ④じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②オレンジジュース	そうめん 米・じゃが芋 ごま油 油	豚肉 ウインナー ツナ	しいたけ・人参・白菜 もやし 玉ねぎ・ピーマン
7	21	月	①ビスケット	①ご飯②清汁(春雨・チンゲン菜) ③鶏のごまみそ焼き ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①りんご蒸しパン ②牛乳	米・油・ごま油 春雨 ごま ホットケーキミックス ビスケット	みそ 鶏肉 牛乳 鶏肉	チンゲン菜 コーン 小松菜・もやし 人参
8	22	火	①牛乳	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③豚肉とピーマン炒め ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①みかんのフルーチェ ②りんごジュース	米 じゃが芋・油 エッグケア フルーチェ	豚肉 みそ 牛乳	ピーマン・わかめ 人参・玉ねぎ きゅうり みかん缶
9	23	水	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鮭の照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①ピザトースト ②牛乳	米 食パン 油 クラッカー	鮭・みそ ハム ツナ・チーズ 牛乳	なめこ・みつば チンゲン菜・人参 もやし・しいたけ ピーマン・玉ねぎ
10	24	木	①牛乳	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(チンゲン菜・大根) ④南瓜とひじきのサラダ ⑤フルーツ	①マカロニのきなこ和え ②牛乳	米・油 マカロニ エッグケア ごま油・片栗粉	豆腐 豚肉・みそ きなこ 牛乳	干しいたけ・南瓜 人参・長ねぎ・きゅうり にんにく・生姜・ひじき 大根・チンゲン菜
11	25	金	①マンナ	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②牛乳	うどん 油 米 じゃが芋 マンナ	豚肉・豆腐 ウインナー ツナ 牛乳	玉ねぎ・あさつき 大根・人参・パセリ しいたけ・ピーマン
12	26	土	①オレンジジュース	①しおラーメン ③さつま芋のサラダ ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②りんごジュース	中華麺 米・ごま油 油・さつまいも ごま・エッグケア	豚肉 かつお節	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・いんげん コーン
14	28	月	①ビスケット	①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③スタミナ焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①米粉のにんじんケーキ ②牛乳	米・油・マカロニ エッグケア 米粉ミックス ビスケット	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	白菜・あさつき 人参・玉ねぎ・にら にんにく・生姜 きゅうり

☆お誕生会☆

16		水	①クラッカー	①カレーピラフ ②モグちゃん野菜スープ ③ローストチキン ④春野菜の付け合せ ⑤フルーツ	①お誕生日ケーキ ②-1牛乳 ②-2ホイップクリーム ②-3みかん缶	米 じゃが芋 ケーキ ホイップクリーム カレー粉・油	鶏肉 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ ピーマン・キャベツ にんにく・生姜・あさき アスパラ・みかん缶
----	--	---	--------	---	---	--	----------------	---



ご入園、ご進級おめでとうございます！！

