

2026年度 4がつ

こ ん だ て

末吉にこにこ保育園

日 (曜)	ごっくん期 (初期ごろ 5~6ヶ月ごろ)		もぐもぐ期 (中期ごろ 7~8ヶ月ごろ)		かみかみ期 (後期ごろ 9~11ヶ月ごろ)	
	メニュー	使用している食材	メニュー	使用している食材	メニュー	使用している食材
13 ・ 27 (月)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ しらすとブロッコリーのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 しらす・ブロッコリー	おかゆ かれいとしめじの煮物 ブロッコリーの煮物 人参スープ	精白米・かれい・しめじ ブロッコリー・人参 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ かれいとしめじの煮物 ブロッコリーの煮物 人参スープ	精白米・かれい・しめじ ブロッコリー・人参 かつおだし・醤油・片栗粉
14 ・ 28 (火)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐と小松菜のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・小松菜	おかゆ 豆腐ときゅうりのあんかけ さつま芋の煮物 小松菜スープ	精白米・豆腐・きゅうり・さつま芋 小松菜 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 豆腐ハンバーグ さつま芋の煮物 小松菜スープ	精白米・豆腐・豚ひき肉(赤身) さつま芋・小松菜 かつおだし・醤油・片栗粉・サラダ油
15 (水)	つぶしがゆ 野菜スープ 麩とじゃが芋のマッシュ	精白米・人参・玉葱 麩・じゃが芋	うどん(ほうれん草) ささみのトマト煮 じゃが芋の煮物	うどん・ほうれん草・ささみ・トマト じゃが芋 かつおだし・醤油・片栗粉	うどん(ほうれん草) ささみのトマト煮 じゃが芋の煮物	うどん・ほうれん草・ささみ・トマト じゃが芋 かつおだし・醤油・片栗粉
16 ・ 30 (木)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ かれいとかぶのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 かれい・かぶ	きな粉がゆ 鮭とえのきの煮物 かぶの煮物 チンゲン菜スープ	精白米・きな粉・鮭・えのき かぶ・チンゲン菜 かつおだし・醤油・片栗粉	きな粉がゆ 鮭とえのきの煮物 かぶの煮物 チンゲン菜スープ	精白米・きな粉・鮭・えのき かぶ・チンゲン菜 かつおだし・醤油・片栗粉
17 (金)	つぶしがゆ 野菜スープ しらすとキャベツのトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 しらす・キャベツ	パンがゆ しらすとキャベツのあんかけ 南瓜の煮物 葱スープ	食パン・粉ミルク・しらす・キャベツ 南瓜・万能葱 かつおだし・醤油・片栗粉	食パン キャベツのカレー風そぼろあんかけ 南瓜の煮物 葱スープ	食パン・キャベツ・豚ひき肉(赤身) 南瓜・万能葱 カレー粉 かつおだし・醤油・片栗粉
18 (土)	つぶしがゆ 野菜スープ 麩とさつま芋のマッシュ	精白米・人参・玉葱 麩・さつま芋	おかゆ 大豆と白菜の煮物 さつま芋の煮物 いんげんスープ	精白米・大豆・白菜・さつま芋 いんげん かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 大豆と白菜の煮物 さつま芋の煮物 いんげんスープ	精白米・大豆・白菜・さつま芋 いんげん かつおだし・醤油・片栗粉
20 (月)	つぶしがゆ 野菜スープ 豆腐と人参のつぶし煮	精白米・人参・玉葱 豆腐	おかゆ ツナとチンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱スープ	精白米・ツナ缶・チンゲン菜 人参・玉葱 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ ツナとチンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱スープ	精白米・ツナ缶・チンゲン菜 人参・玉葱 かつおだし・醤油・片栗粉
21 (火)	つぶしがゆ 野菜スープ しらすとほうれん草のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 しらす・ほうれん草	スープスパゲティ(コーン) 鮭とほうれん草の味噌煮 かぶの煮物	スパゲティ・コーン缶・鮭 ほうれん草・かぶ かつおだし・醤油・片栗粉・味噌	スープスパゲティ(コーン) 鮭とほうれん草の味噌煮 かぶの煮物	スパゲティ・コーン缶・鮭 ほうれん草・かぶ かつおだし・醤油・片栗粉・味噌
22 (水)	つぶしがゆ 野菜スープ かれいと南瓜のマッシュ	精白米・人参・玉葱 かれい・南瓜	ひじきがゆ ささみと南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 もやしスープ	精白米・ひじき・ささみ・南瓜 ブロッコリー・もやし かつおだし・醤油・片栗粉	ひじきがゆ 南瓜コロケ ブロッコリーの煮物 もやしスープ	精白米・ひじき・豚ひき肉(赤身) 南瓜・ブロッコリー・もやし パン粉 かつおだし・醤油・片栗粉・サラダ油
9 ・ 23 (木)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 豆腐ときゅうりのくず煮	精白米・人参・玉葱 豆腐・きゅうり	おかゆ 豆腐のトマト煮 きゅうりの煮物 小松菜スープ	精白米・豆腐・トマト・きゅうり 小松菜 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 豆腐のトマト煮 きゅうりの煮物 小松菜スープ	精白米・豆腐・トマト・きゅうり 小松菜 かつおだし・醤油・片栗粉
10 ・ 24 (金)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ しらすと茄子のトロトロ煮	精白米・人参・玉葱 しらす・茄子	パンがゆ しらすと茄子のあんかけ ほうれん草の煮物 玉葱スープ	食パン・粉ミルク・しらす・茄子 ほうれん草・玉葱 かつおだし・醤油・片栗粉	食パン しらすと茄子のあんかけ ほうれん草の煮物 玉葱スープ	食パン・しらす・茄子 ほうれん草・玉葱 かつおだし・醤油・片栗粉
11 ・ 25 (土)	つぶしがゆ ・ 野菜スープ 麩と大根のつぶし煮	精白米・人参・玉葱 麩・大根	おかゆ 麩とチンゲン菜の煮物 人参の煮物 大根スープ	精白米・麩・チンゲン菜・人参 大根 かつおだし・醤油・片栗粉	おかゆ 麩とチンゲン菜の煮物 人参の煮物 大根スープ	精白米・麩・チンゲン菜・人参 大根 かつおだし・醤油・片栗粉

* 後期食の後半は、主食のおかゆが軟飯になり、主菜のあんかけが無くなります。

* 材料の都合により、メニューに変更があることをご了承ください。 <献立作成者>久保田