



日付	献立表	主食	おやつ		材料名		
			午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月16日	鶏肉と野菜の和風煮 ほうれん草のソテー みそ汁（大根） いちご	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉	・キャベツ・たまねぎ ・ほうれん草・大根 ・いちご
3月17日	赤魚の煮付け サイコロサラダ みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚	・たまねぎ・きゅうり ・ほうれん草
4月18日	ポークソテー ほうれん草のお浸し 野菜スープ	七倍粥			・おかゆ	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草
4月19日	豚肉と野菜のくず煮 マカロニきなこ みそ汁（白菜）	七倍粥			・マカロニ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・白菜
6月20日	豚肉ときゃべつのうま煮 ほうれん草の煮びたし みそ汁（じゃが芋・玉葱） オレンジ	七倍粥			・おかゆ ・豆麩	・豚肉	・たまねぎ・キャベツ ・ほうれん草・人参 ・オレンジ
7月21日	ナポリタン ツナポテト スープ バナナ	マカロニ			・マカロニ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・マグロ（ツナ） ・チーズ	・人参・たまねぎ ・トマト・バナナ
9月23日	炒り豆腐 小松菜のソテー みそ汁（玉葱）	七倍粥			・おかゆ	・ひじき ・豆腐	・人参・小松菜 ・ねぎ・玉葱
10月24日	鮭の照り焼き 金平にんじん みそ汁（きゃべつ） オレンジ	七倍粥			・おかゆ	・さけ	・キャベツ・人参 ・たまねぎ・しめじ ・オレンジ
11月25日	筑前煮 きゃべつのソテー みそ汁（わかめ） りんご	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉	・キャベツ・人参 ・たまねぎ・しめじ ・わかめ・りんご
12月26日	豆乳シチュー ツナサラダ	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・マグロ（ツナ）	・小松菜・人参 ・たまねぎ・キャベツ
13月27日	ささみの鶏ハム じゃが芋のソテー オレンジ みそ汁（ねぎ・ほうれん草）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏ささみ	・ほうれん草・ねぎ ・人参・オレンジ
14月28日	パン粥 ツナキャベツ スープ バナナ	パン粥			・パン	・マグロ（ツナ） ・チーズ	・キャベツ・たまねぎ ・じゃがいも・人参 ・バナナ

～入園おめでとございます～

乳幼児期の食育

子どもが生涯にわたって、健康で楽しい食生活を送ることができるよう「食を営む力」の基礎を培うことが目標です。好きなものをおいしく食べる経験が、食事の時間が楽しくなり、はじめてのものや苦手なもの、自分から食べてみようかなという意欲がわいてくるような、楽しい食事環境がつけるといいですね。