



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
1 月 15	赤魚の煮付け じゃがいもの金平 みそ汁（大根）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚	・たまねぎ ・大根 ・いよかん
2 火 16	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁（小松菜） いちご	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・春雨	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・きゅうり ・小松菜・いちご
3 水 17	ポークソテー ひじき煮 みそ汁（豆腐・しめじ） パナナ	七倍粥			・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・ひじき・しめじ ・パナナ
4 木 18	豚肉と野菜のうま煮 きゃべつのお浸し オレンジ みそ汁（たまねぎ） ヨーグルト	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ヨーグルト	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・きゅうり ・オレンジ
6 土 20	マカロニナポリタン スープ（たまねぎ） パナナ	マカロニ			・マカロニ	・豚ひき肉	・たまねぎ ・パナナ
8 月 22	高野豆腐のうま煮 大根の煮物 スープ（ほうれん草） たらあんのあんかけ風 大根の煮物 スープ（ほうれん草）	七倍粥			・おかゆ ・おかゆ	・高野豆腐 ・豚肉 ・たら ・豚肉	・大根・えのき ・たまねぎ ・ほうれん草 ・大根・えのき ・キャベツ・トマト ・ほうれん草
9 火 23	豆乳シチュー ツナ和え	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・豆乳	・鶏肉 ・ツナ	・たまねぎ・人参 ・キャベツ・小松菜 ・わかめ
10 水 24	野菜あんかけ マカロニサラダ スープ（ねぎ）	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ	・豚肉 ・ツナ	・人参・きゅうり ・キャベツ・ねぎ ・ほうれん草
11 木 25	鶏の照り焼き 納豆和え みそ汁（わかめ・じゃがいも）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・納豆	・にら・もやし ・トマト ・人参・わかめ
12 金	炒り豆腐 さつまいもの金平 みそ汁（麩・ねぎ） オレンジ	七倍粥			・おかゆ・麩 ・さつまいも	・豆腐	・人参・ねぎ ・小松菜 ・オレンジ
13 土 27	うどん チーズポテト パナナ	うどん			・うどん ・じゃがいも	・鶏肉 ・チーズ	・たまねぎ・人参 ・ほうれん草・ねぎ ・パナナ
19 金	豚肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁（もやし）	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・たまねぎ・人参 ・もやし・きゅうり ・ブロッコリー

～ご入園おめでとうございます～

- ※ 5日（金）は入園式です。（離乳食はありません）
- ※26日（金）は親子遠足です。（離乳食はありません）

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かれるといいですね。