

平成31年 4月分 9~11ヵ月 (パクパク期)



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日	赤魚の煮付け じゃがいもの金平 みそ汁 (大根)	五倍粥 ~軟飯	小魚とひじき のおこめせん	マンナビスケット	・おかゆ ・じゃがいも	・赤魚	・たまねぎ ・大根 ・いよかん
2月16日	肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 (小松菜) いちご	五倍粥 ~軟飯	お野菜 すなっく	小松菜とほうれん草 のビスケット	・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月17日	ポークソテー ひじき煮 みそ汁 (豆腐・しめじ) パナナ	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	ウエハース	・おかゆ	・豚肉 ・豆腐	・たまねぎ・人参 ・ひじき・しめじ ・パナナ
4月18日	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	五倍粥 ~軟飯	小魚あられ	お野菜 すなっく	・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月20日	マカロニナポリタン スープ (たまねぎ) パナナ	マカロニ	ヨーグルト	せんべい	・マカロニ	・豚ひき肉	・たまねぎ ・パナナ
8月22日	高野豆腐のうま煮 大根の煮物 スープ (ほうれん草) たらあんのかけ風 大根の煮物 スープ (ほうれん草)	五倍粥 ~軟飯	ひじきせんべい	ヨーグルト	・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月23日	豆乳シチュー ツナ和え	五倍粥 ~軟飯	ハイハイ	小魚とひじき のおこめせん	・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月24日	野菜あんかけ マカロニサラダ スープ (ねぎ)	五倍粥 ~軟飯	マンナビスケット	お野菜 すなっく	・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月25日	鶏の照り焼き 納豆和え みそ汁 (わかめ・じゃがいも)	五倍粥 ~軟飯	小松菜とほうれん草 のビスケット	ハイハイ	・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月	炒り豆腐 さつまいもの金平 みそ汁 (麩・ねぎ) オレンジ	五倍粥 ~軟飯	ウエハース	小魚あられ	・おかゆ・麩 ・さつまいも	・豆腐	・人参・ねぎ ・小松菜 ・オレンジ
13月27日	うどん チーズポテト パナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・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月	豚肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 (もやし)	五倍粥 ~軟飯	小魚とひじき のおこめせん	マンナビスケット	・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けるといいですね。