



| 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 15 | 木 鶏肉と野菜の和風煮 春雨サラダ みそ汁（大根） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・春雨 | ・鶏肉 | ・たまねぎ ・大根・もやし ・きゅうり |
| 2 | 金 肉じゃが ヨーグルト わかめとキャベツの和え物 みそ汁（麩） オレンジ | 七倍粥 | | | ・おかゆ ・じゃがいも | ・豚肉 ・ヨーグルト | ・玉ねぎ・人参 ・キャベツ ・オレンジ |
| 17 | 土 スパゲティーナポリタン チーズポテト バナナ | スパゲ ティー | | | ・スパゲティー ・じゃがいも | ・チーズ | ・玉ねぎ ・バナナ |
| 5 19 | 月 鶏の甘辛煮 納豆和え みそ汁（わかめ・キャベツ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・鶏肉 ・納豆 | ・にら・もやし ・人参 わかめ ・キャベツ |
| 6 20 | 火 鮭のムニエル じゃがいものそぼろ煮 みそ汁（わかめ・じゃがいも） | 七倍粥 | | | ・おかゆ ・じゃがいも | ・さけ ・豚ひき肉 | ・人参・たまねぎ ・キャベツ ・大根 わかめ |
| 7 21 | 水 豆腐ハンバーグ ツナ和え オレンジ みそ汁（玉ねぎ・しめじ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・豚ひき肉 ・豆腐 ・ツナ | ・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・ミニトマト ・しめじ・オレンジ |
| 8 22 | 木 豆腐とひき肉のあんかけ 野菜ソテー いちご スープ（わかめ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・豚ひき肉 ・豆腐 | ・人参・ねぎ・にら ・キャベツ・いちご ・ブロッコリー・わかめ |
| 9 23 | 金 ささみの鶏ハム 切干し大根の煮つけ みそ汁（玉ねぎ・ほうれん草） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・鶏ささみ | ・切干し大根・人参 ・ねぎ ・ほうれん草 |
| 10 | 土 煮込みうどん チーズポテト バナナ | うどん | | | ・うどん ・じゃがいも | ・鶏肉 ・チーズ | ・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・ねぎ・バナナ |
| 12 26 | 月 豚肉のうま煮 バナナ マカロニサラダ みそ汁（ほうれん草・えのき） | 七倍粥 | | | ・おかゆ ・マカロニ | ・豚肉 | ・玉ねぎ・キャベツ・人参 ・きゅうり・えのき ・ほうれん草・バナナ |
| 13 27 | 火 白煮魚のムニエル 春雨サラダ みそ汁（わかめ・じゃがいも） | 七倍粥 | | | ・おかゆ・春雨 ・じゃがいも | ・白身魚 | ・きゅうり ・人参 ・わかめ |
| 14 28 | 水 豆腐とひき肉のあんかけ ツナサラダ みそ汁（もやし） | 七倍粥 | | | ・おかゆ ・じゃがいも | ・豚肉ひき肉 ・豆腐 ・ツナ | ・たまねぎ・人参 ・もやし ・キャベツ |
| 16 30 | 金 鶏の甘辛煮 炒り煮 みそ汁（豆腐・ねぎ） | 七倍粥 | | | ・おかゆ | ・鶏肉 ・豆腐 | ・人参 ・ねぎ ・ブロッコリー |

～ご入園おめでとうございます～

※ 3日（土）は入園式です。（離乳食はありません）

※24日（土）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。