

令和3年 4月分 9~11カ月(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 15	木 鶏肉と野菜の和風煮 春雨サラダ みそ汁(大根)	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	マンナビスケット	・おかゆ・春雨 ・お野菜すなっく ・マンナビスケット	・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	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ひじき せんべい	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・ひじきせんべい	・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	せんべい	ヨーグルト	・スパゲティー ・じゃがいも ・せんべい	・チーズ ・ヨーグルト	・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)	五倍粥 ～軟飯	小魚あられ	バナナ	・おかゆ ・小魚あられ	・鶏肉 ・納豆	・にら・もやし ・人参・わかめ ・キャベツ・バナナ
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)	五倍粥 ～軟飯	小魚とひじきの おこめせん	オレンジ	・おかゆ ・じゃがいも ・小魚とひじきのおこめせん	・さけ ・豚ひき肉	・人参・たまねぎ ・キャベツ・オレンジ ・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)	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	ふかし芋	・おかゆ ・お野菜すなっく ・さつまいも	・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)	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	マンナビスケット	・おかゆ ・ハイハイン ・マンナビスケット	・豚ひき肉 ・豆腐	・人参・ねぎ・にら ・キャベツ・いちご ・プロッコリー・わかめ
9 23	金 切干し大根の煮つけ みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草)	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	オレンジ	・おかゆ ・ウエハース	・鶏ささみ	・切干し大根・人参 ・ねぎ・オレンジ ・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	せんべい	ヨーグルト	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・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)	五倍粥 ～軟飯	小魚あられ	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・マカロニ ・小魚あられ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・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)	五倍粥 ～軟飯	お野菜 すなっく	ウエハース	・おかゆ・春雨 ・じゃがいも・ウエハース ・お野菜すなっく	・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)	五倍粥 ～軟飯	ハイハイン	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイン ・マンナビスケット	・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)	五倍粥 ～軟飯	小松菜とほうれん草 のビスケット	小魚とひじきの おこめせん	・おかゆ ・小松菜とほうれん草のビスケット ・小魚とひじきのおこめせん	・鶏肉 ・豆腐	・人参 ・ねぎ ・プロッコリー

～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くれるといいですね。