



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	豚肉のうま煮 かぼちゃの煮物 みそ汁 (豆腐・わかめ)	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	ウエハース	・おかゆ ・お野菜せんべい ・ウエハース	・豚肉 ・豆腐	・玉ねぎ ・かぼちゃ ・わかめ
2火	肉じゃが キャベツサラダ みそ汁 (麴)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	豆乳もち	・おかゆ・じゃがいも・麴 ・ひじきせんべい	・鶏肉	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・ブロッコリー ・きゅうり
3水 17	豆腐あんかけ ほうれん草和え物 みそ汁 (玉ねぎ・しめじ)	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・豚ひき肉 ・豆腐	・人参・ねぎ・にら ・ほうれん草・玉ねぎ ・しめじ
4木 18	高野豆腐のうま煮 スパゲティ-サラダ みそ汁 (小松菜・麴)	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	4日 いももち 18日 ふかしもち	・おかゆ ・スパゲティ- ・小魚せんべい	・高野豆腐	・大根・人参 ・きゅうり ・小松菜
19金	肉じゃが デコボン しらす和え みそ汁 (かぶ)	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ハイハイ	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・ハイハイ	・豚肉 ・しらす	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・かぶ・デコボン
20土	うどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・鶏肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・ほうれん草・ねぎ ・しいたけ・人参 ・バナナ
8月 22	鶏肉と玉ねぎの煮物 春雨サラダ いちご みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・春雨 ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・鶏肉	・玉ねぎ・人参・わかめ ・きゅうり・いちご ・みかん缶・キャベツ
9火 23	豆腐のチャンプル風 野菜の和え物 みそ汁 (わかめ・玉ねぎ)	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ ・ハイハイ ・お野菜すなっく	・豚肉 ・豆腐	・人参・にら・もやし ・キャベツ・玉ねぎ ・ブロッコリー・わかめ
10水 24	鶏肉の甘辛煮 バナナ じゃがいもとツナの煮物 みそ汁 (ほうれん草・えのき)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗かぼちゃとさつまい ものクッキー	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・鶏肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・ほうれん草 ・えのき・バナナ
11木 25	高野豆腐のうま煮 納豆和え みそ汁 (切干し大根・玉ねぎ・人参)	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	11日 ウエハース 25日 みかん缶	・おかゆ・じゃがいも ・小魚せんべい ・ウエハース	・高野豆腐 ・納豆 ・豚ひき肉	・人参・もやし・にら ・切干し大根・玉ねぎ ・25日 みかん缶
12金 26	肉じゃが トマトとツナのサラダ みそ汁 (麴)	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい・麴 ・動物ビスケット	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・トマト ・人参・ほうれん草
13土 27	スパゲティ-ナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲ ティ-	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティ- ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
15月	ポークチャップ風 小松菜の和え物 バナナ みそ汁 (玉ねぎ・かぼちゃ)	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豚肉	・玉ねぎ・しめじ ・小松菜・もやし ・人参・かぼちゃ・バナナ
16火 30	鶏肉の甘辛煮 春雨サラダ みそ汁 (豆腐)	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	小松菜とほうれん草 のビスケット	・おかゆ・春雨 ・ウエハース ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鶏肉 ・豆腐	・きゅうり・人参 ・こねぎ

～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)

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。