



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	鶏肉と野菜のうま煮 ツナサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	マンナビスケット	・おかゆ・麸・じゃがいも ・ハイハイ ・マンナビスケット	・鶏肉 ・ツナ	・人参・わかめ ・玉ねぎ ・キャベツ
2	炒り豆腐 キャベツとほうれん草の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	ヨーグルト	・おかゆ ・じゃがいも ・ウエハース	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参・いちご ・しいたけ・わかめ ・キャベツ・ほうれん草
3	鮭のムニエル マカロニサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	いももち	・おかゆ・じゃがいも ・マカロニ ・ひじきせんべい	・鮭	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり ・もやし・にら
4	豆乳シチュー ひじきとツナのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・麸・じゃがいも ・春雨・野菜せんべい ・動物ビスケット	・鶏肉 ・ツナ ・豆乳	・人参・玉ねぎ ・小松菜 ・ひじき・きゅうり
17	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 ・ヨーグルト ・粉チーズ	・玉ねぎ・人参 ・バナナ
7	ハンバーグ ブロッコリーのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	栗がほちやとさつまいものクッキー	・おかゆ ・ひじきせんべい ・栗がほちやとさつまいものクッキー	・豚ひき肉 ・ツナ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・キャベツ ・ブロッコリー
21	鮭のうま煮 ポテトサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	小松菜とほうれん草のビスケット	・おかゆ・麸・じゃがいも ・小魚せんべい ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鮭	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり ・小松菜
8	鶏肉の甘辛煮 じゃこの和え物 みそ汁	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	・鶏肉 ・しらす	・玉ねぎ ・ほうれん草 ・もやし・わかめ
9	豚肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ・春雨 ・ひじきせんべい ・動物ビスケット	・豚肉 ・豆腐	・人参・もやし ・しいたけ・きゅうり ・キャベツ・ねぎ
10	肉じゃが トマトとツナのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	野菜せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・麸・じゃがいも ・野菜せんべい ・マンナビスケット	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・トマト ・ほうれん草
11	煮込みうどん 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 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・人参・ほうれん草 ・しいたけ・ねぎ ・バナナ
12	松風焼き風 にんじんしりしり みそ汁	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 ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草のビスケット	・鶏ひき肉 ・豆腐 ・ツナ	・玉ねぎ・えのき ・人参・バナナ ・ほうれん草
14	鶏肉のうま煮 きゅうりの和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	お野菜すなっく	・おかゆ・春雨 ・小魚せんべい ・お野菜すなっく	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・わかめ ・人参・みかん缶 ・きゅうり
15	豆腐の炒め煮 野菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	栗がほちやとさつまいものクッキー	・おかゆ ・ウエハース ・栗がほちやとさつまいものクッキー	・豚ひき肉 ・豆腐	・ほうれん草・ねぎ ・にら・バナナ ・人参
16	30						

～ご入園おめでとございます～

※ 5日(土)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かれるといいですね。