



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	火 鶏肉と野菜のうま煮 ツナサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・麩 ・じゃがいも	・鶏肉 ・ツナ	・人参・わかめ ・玉ねぎ ・キャベツ
2	水 炒り豆腐 キャベツとほうれん草の和え物 みそ汁 いちご	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも	・豆腐 ・鶏ひき肉	・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	木 鮭のムニエル マカロニサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・マカロニ ・じゃがいも	・鮭	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり ・もやし・にら
4	金 豆乳シチュー ひじきとツナのサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ・麩 ・春雨 ・じゃがいも	・鶏肉 ・ツナ ・豆乳	・人参・玉ねぎ ・小松菜 ・ひじき・きゅうり
17	土 スパゲティナポリタン チーズポテト バナナ	スパゲティ			・スパゲティ ・じゃがいも	・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ・人参 ・バナナ
7	月 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ みそ汁 ヨーグルト	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・ツナ	・玉ねぎ ・キャベツ ・ブロッコリー
8	火 鮭のうま煮 ポテトサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・じゃがいも ・麩	・鮭	・玉ねぎ・人参 ・きゅうり ・小松菜
9	水 鶏肉の甘辛煮 じゃこの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・鶏肉 ・しらす	・玉ねぎ ・ほうれん草 ・もやし・わかめ
10	木 豚肉と野菜の炒め煮 春雨サラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・豚肉 ・豆腐	・人参・もやし ・しいたけ・きゅうり ・キャベツ・ねぎ
11	金 肉じゃが トマトとツナのサラダ みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・麩 ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・玉ねぎ・人参 ・トマト ・ほうれん草
12	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 ・粉チーズ	・人参・ほうれん草 ・しいたけ・ねぎ ・バナナ
14	月 松風焼き風 にんじんしりしり みそ汁 バナナ	七倍粥			・おかゆ	・鶏ひき肉 ・豆腐 ・ツナ	・玉ねぎ・えのき ・人参・バナナ ・ほうれん草
15	火 鶏肉のうま煮 きゅうりの和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ ・春雨	・鶏肉 ・豆腐	・玉ねぎ・わかめ ・人参・みかん缶 ・きゅうり
16	水 豆腐の炒め煮 野菜の和え物 みそ汁	七倍粥			・おかゆ	・豚ひき肉 ・豆腐	・ほうれん草・ねぎ ・にら・バナナ ・人参
30							

～ご入園おめでとうございます～

※ 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。