



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	鶏肉のうま煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	マンナ ビスケット	・おかゆ・春雨 ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・鶏肉	・きゅうり・えのき ・にんじん・バナナ ・わかめ
2	豚肉の炒め煮 切干し大根サラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・麩 ・ウエハース ・栗かぼちゃと さつまいものクッキー	・豚肉	・玉ねぎ・きゅうり ・切干し大根・小松菜 ・にんじん
3	豆乳シチュー風 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ひじきせんべい ・動物ビスケット	・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ	・玉ねぎ・小松菜 ・にんじん ・ブロッコリー
17	スパゲティ 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 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・にんじん ・バナナ
6	鶏肉の甘辛煮 きゅうりの和え物 みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	お野菜すなっく	・おかゆ・春雨 ・ハイハイ ・お野菜すなっく	・鶏肉	・玉ねぎ・わかめ・えのき ・にんじん・みかん缶 ・きゅうり・ほうれん草・バナナ
7	鮭のムニエル風 ポテトのソテー キャベツのスープ	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・栗かぼちゃと さつまいものクッキー	・鮭	・玉ねぎ ・キャベツ
8	豆腐のそぼろ煮 しらす和え みそ汁 オレンジ	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・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	・豆腐 ・鶏ひき肉 ・しらす	・にんじん・ほうれん草 ・玉ねぎ・ねぎ ・しいたけ・オレンジ
9	鶏肉のうま煮 キャベツサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	ふかし芋	・おかゆ ・ひじきせんべい ・ふかし芋	・鶏肉	・にんじん・もやし ・キャベツ・ニラ ・きゅうり・さつまいも
10	肉じゃが トマトとツナのサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	マンナ ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ウエハース ・マンナビスケット	・豚肉 ・ツナ	・にんじん・小松菜 ・玉ねぎ ・トマト
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	・ほうれん草・ねぎ ・にんじん・バナナ ・しいたけ
13	鶏肉の煮込み ひじき炒め みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	かぼちゃの茶巾	・おかゆ ・お野菜せんべい	・鶏肉 ・豆腐	・ひじき・かぼちゃ ・にんじん ・わかめ
14	豚肉のトマト煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	パン粥	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・食パン	・豚肉 ・ミルク	・玉ねぎ・もやし ・しめじ・にんじん ・ほうれん草・トマト
15	豆腐のそぼろあんかけ 春雨サラダ みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	豆乳もち	・おかゆ ・春雨 ・小魚せんべい	・豆腐 ・豚ひき肉 ・豆乳・きなこ	・にんじん・もやし・えのき ・ねぎ・きゅうり・バナナ ・ニラ・わかめ
16	赤魚の煮付け マカロニサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・マカロニ ・ウエハース ・栗かぼちゃと さつまいものクッキー	・赤魚	・玉ねぎ・切干し大根 ・きゅうり ・にんじん
30							

～ご入園おめでとうございます～ ※ 4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けるといいですね。