



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	水 鶏肉のうま煮 春雨サラダ みそ汁 バナナ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・春雨	・鶏肉	・きゅうり・えのき ・にんじん・バナナ ・わかめ
2	木 豚肉の炒め煮 切干し大根サラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・麩	・豚肉	・玉ねぎ・きゅうり ・切干し大根・小松菜 ・にんじん
3 17	金 豆乳シチュー風 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鶏肉 ・豆乳 ・ツナ	・玉ねぎ・小松菜 ・にんじん ・ブロッコリー
18	土 スパゲティ 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 ・にんじん ・バナナ
6 20	月 鶏肉の甘辛煮 きゅうりの和え物 みそ汁 バナナ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・春雨	・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 21	火 鮭のムニエル風 ポテトのソテー キャベツのスープ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・鮭	・玉ねぎ ・キャベツ
8 22	水 豆腐のそぼろ煮 しらす和え みそ汁 オレンジ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・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 23	木 鶏肉のうま煮 キャベツサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏肉	・にんじん・もやし ・キャベツ・ニラ ・きゅうり
10 24	金 肉じゃが トマトとツナのサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉 ・ツナ	・にんじん・小松菜 ・玉ねぎ ・トマト
11 25	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	・ほうれん草・ねぎ ・にんじん・バナナ ・しいたけ
13 27	月 鶏肉の煮込み ひじき炒め みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ	・鶏肉 ・豆腐	・ひじき・かぼちゃ ・にんじん ・わかめ
14 28	火 豚肉のうま煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・じゃがいも	・豚肉	・玉ねぎ・もやし ・しめじ・にんじん ・ほうれん草
15	水 豆腐のそぼろあんかけ 春雨サラダ みそ汁 バナナ	七倍粥	/	/	・おかゆ ・春雨	・豆腐 ・豚ひき肉	・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 30	木 赤魚の煮付け マカロニサラダ みそ汁	七倍粥	/	/	・おかゆ ・マカロニ	・赤魚	・玉ねぎ・切干し大根 ・きゅうり ・にんじん

～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。