離乳食メニュー

認定こども園
どんぐり

2018年5月

日付	完了期	後期	中期	初期
01火	牛乳 お菓子 ごはん 小松菜バーグ かぼちゃのサラダ 豆腐えんどうのみそ汁 牛乳 カスタードクリームパン	ミルク お菓子 ごはん 小松菜バーグ かぼちゃのあえもの 豆腐えんどうのみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 小松菜としらす煮 かぼちゃのとろとろ 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ 小松菜としらす煮 かぼちゃのとろとろ 豆腐のだし汁
02水	牛乳 お菓子 ピラフ スパイシーチキン ブロッコリーのマヨネーズあえ さつま芋のスープ 牛乳 わかめおにぎり	牛乳 お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 ブロッコリーのあえもの さつま芋のスープ ミルク わかめおにぎり	ミルク 野菜がゆ ブロッコリーとにんじんのとろとろ さつま芋のスープ	ミルク 野菜がゆ ブロッコリーとにんじんのとろとろ さつま芋のスープ
03木	＜憲法記念日＞			
04金	＜みどりの日＞			
05土	＜こどもの日＞			
06日				
07月	牛乳 お菓子 ごはん 鮭フライ 小松菜のごまあえ 豚汁 牛乳 さつま芋クッキー	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 小松菜とにんじんあえ 野菜のみそ汁 ミルク ゆで芋	ミルク 全がゆ 白身魚とさつま芋煮 小松菜とにんじん煮 大白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とさつま芋煮 小松菜とにんじん煮 白菜のだし汁
08火	牛乳 お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 白菜のりあえ 大根となめこのみそ汁 牛乳 豆乳フレンチトースト	ミルク お菓子 ごはん ひじきの卵焼き 白菜のりあえ 大根となめこのみそ汁 ミルク 豆乳フレンチトースト(あんなし)	ミルク 全がゆ じゃが芋とにんじんのとろとろ 白菜としらす煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ じゃが芋とにんじんのとろとろ 白菜としらす煮 大根のだし汁
09水	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル 中華コーンスープ 牛乳 チーズラスク	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 ほうれん草のナムル 中華コーンスープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と玉ねぎ煮 ほうれん草とにんじん煮 キャベツスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と玉ねぎ煮 ほうれん草とにんじんのペースト キャベツスープ
10木	牛乳 お菓子 パン スパニッシュオムレツ パスタサラダ 白菜の豆乳スープ 牛乳 ごまみそおにぎり	ミルク お菓子 パン 野菜オムレツ パスタと野菜のあえもの 白菜の豆乳スープ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋と玉ねぎ煮 キャベツと白身魚煮 白菜の豆乳スープ	ミルク パンがゆ じゃが芋と玉ねぎのとろとろ煮 キャベツと白身魚のペースト 白菜の豆乳スープ
11金	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豆腐とたまごのみそ汁 牛乳 寒天フルーツポンチ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 コロコロポテト豆腐とたまごのみそ汁 ミルク フルーツ(バナナ・みかん)	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 じゃが芋のとろとろ 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 じゃが芋のとろとろ 豆腐のだし汁
12土	豆乳ココア お菓子 ミートスパゲティー きゅうりとコーンのサラダ わかめとキャベツのスープ 牛乳 きな粉がゆ	豆乳 お菓子 野菜うどん りんご ミルク きな粉がゆ	ミルク 野菜うどん すりりんご	ミルク 野菜うどん すりりんご
13日				
14月	牛乳 お菓子 ごはん さばと玉ねぎのみそ煮 おからサラダ はくさいのみそ汁 牛乳 ココアホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鮭と野菜のみそ煮 豆腐とブロッコリーのあえもの はくさいのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と玉ねぎ煮 豆腐とブロッコリー煮 はくさいのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と玉ねぎ煮 豆腐とブロッコリー煮 はくさいのだし汁
15火	豆乳ココア お菓子 ごはん 肉じゃが キャベツの胡麻マヨネーズあえ 大根とあげのみそ汁 牛乳 卵サンド	豆乳 お菓子 ごはん 鶏ひきとじゃが芋煮 キャベツとにんじん煮 大根のみそ汁 ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ しらすじゃが芋煮 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすじゃが芋煮 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁
16水	牛乳 お菓子 ツナカレー ブロッコリーのミモザサラダ いちご 牛乳 鮭わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん ミルクシチュー ゆでブロッコリー いちご ミルク 鮭わかめおにぎり	ミルク 全がゆ ミルクシチュー ブロッコリーのとろとろ いちご	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー ブロッコリーのとろとろ いちご
17木	牛乳 お菓子 パン ミートボールのトマト煮 アスパラサラダ たまごとキャベツのスープ 牛乳 もちもち芋まんじゅう	ミルク お菓子 パン 鶏ひき団子のトマト煮 アスパラサラダ たまごとキャベツのスープ ミルク ゆで芋	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 小松菜のとろとろ煮 キャベツのスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 小松菜のペースト キャベツのスープ
18金	牛乳 お菓子 ひじきごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 ほうれん草のサラダ 大根とたまねぎのみそ汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク お菓子 ひじきの混ぜごはん 凍り豆腐の煮物 ほうれん草のあえもの 大根とたまねぎのみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のペースト 大根とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草のペースト 大根とたまねぎのだし汁
19土	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉の胡麻ソースからめ チンゲン菜の中華和え じゃが芋とごぼうのみそ汁 牛乳 おにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと大根煮 チンゲン菜ともやしあえ じゃが芋のみそ汁 ミルク おにぎり	ミルク 全がゆ しらすと大根煮 チンゲン菜のとろとろ煮 じゃがいものスープ	ミルク 五分がゆ しらすと大根煮 チンゲン菜のとろとろ煮 じゃがいものスープ
20日				
21月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のから揚げ ひじきと大豆のサラダ 小松菜汁 牛乳 おからのたこ焼き風	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 ひじきと大豆煮 小松菜汁 ミルク ゆで芋	ミルク 全がゆ 白身魚のとろとろ煮 にんじんと大根煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 にんじんと大根煮 小松菜のだし汁
22火	牛乳 お菓子 ごはん 豆腐バーグのあんかけ かぼちゃのごまマヨネーズ キャベツとえのきのみそ汁 牛乳 簡単ピザ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐バーグのあんかけ かぼちゃのあえもの キャベツとえのきのみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と玉ねぎ煮 かぼちゃとブロッコリーのとろとろ キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と玉ねぎ煮 かぼちゃとブロッコリーのとろとろ キャベツのだし汁
23水	牛乳 お菓子 ちゃんぽんラーメン 杏仁豆腐 豆乳ココア マドレーヌ	ミルク お菓子 野菜うどん バナナヨーグルト 豆乳 ホットケーキ	ミルク 野菜うどん バナナヨーグルト	ミルク 野菜うどん バナナヨーグルト
24木	牛乳 お菓子 パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー さつま芋のスープ 牛乳 とりそぼろのおにぎり	ミルク お菓子 パン 鮭のクリームコーン煮 ほうれん草としめじのソテー さつま芋のスープ ミルク とりそぼろのおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とにんじんのとろとろ さつま芋のスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とにんじんのとろとろ さつま芋のスープ
25金	牛乳 お菓子 ごはん 豚こま天 ブロッコリーのごま酢あえ かぶとごぼうのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 ブロッコリーのあえもの かぶのみそ汁 ミルク りんご	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 ブロッコリーのとろとろ かぶのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 ブロッコリーのとろとろ かぶのだし汁
26土	豆乳ココア 塩せんべい 白菜の卵とじ丼 いんげんのごまマヨネーズあえ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 おにぎり	豆乳 お菓子 白菜の卵とじ丼 いんげんとにんじん煮 豆腐としめじのみそ汁 ミルク おにぎり	ミルク 野菜がゆ 豆腐と大根のだし汁	ミルク 野菜がゆ 豆腐と大根のだし汁
27日				
28月	牛乳 お菓子 ごはん 魚の五目あんかけ きゅうりとチーズの酢の物 青菜のみそ汁 牛乳 ウインナーロール	ミルク お菓子 ごはん 魚の五目煮 きゅうりとみかんのあえもの 青菜のみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 キャベツとじゃが芋煮 青菜と豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 キャベツとじゃが芋煮 青菜と豆腐のだし汁
29火	牛乳 お菓子 ごはん 肉豆腐 にんじんとツナの炒め物 チンゲン菜のみそ汁 牛乳 ジャムサンドクラッカー	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと豆腐煮 にんじんとツナの炒め煮 チンゲン菜のみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と玉ねぎ煮 にんじんと大根のとろとろ チンゲン菜のみそ汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と玉ねぎ煮 にんじんと大根のとろとろ チンゲン菜のみそ汁
30水	牛乳 お菓子 キッズビビンバ 豆腐とわかめのスープ フルーツミックス 牛乳 メロンパン風クッキー	ミルク お菓子 キッズビビンバ 豆腐とわかめのスープ フルーツ(バナナ・みかん) ミルク メロンパン風クッキー	ミルク 野菜がゆ 豆腐のスープ フルーツ(バナナ・りんご)	ミルク 野菜がゆ 豆腐のスープ すりりんご
31木	牛乳 お菓子 パン キャベツと豚肉の重ね蒸し スイートポテトサラダ スープパスタ 牛乳 豆乳かんてん	ミルク お菓子 パン キャベツと鶏ひき煮 コロコロ野菜スープパスタ ミルク みかんヨーグルト	ミルク パンがゆ キャベツと玉ねぎのトマトソース煮 さつま芋のとろとろ にんじんと小松菜スープ	ミルク パンがゆ キャベツと玉ねぎのトマトソース煮 さつま芋のとろとろ にんじんと小松菜スープ

どんぐり人気メニューレシピ

どんぐりおやつレシピです。今回はおからドーナツを御紹介いたいと思います。おからには炭水化物・たんぱく質・脂質の三大栄養素がどれもまんべんなく含まれており、バランスのとれた食材です。特に食物繊維が多く含まれているため、「食物繊維が足りてないな…」「便秘気味…」というときに、メニューに1品プラスするのがおすすめです。

◆ おからドーナツ ◆

＜材料＞ 子ども1人分(146kcal)

- おから……7.0g
- 小麦粉……17g
- ベーキングパウダー……0.7g
- 卵……4g
- 砂糖……4g
- 牛乳……7g
- 無塩バター……2.0g
- グラニュー糖……1.5g
- 揚げ油……適量

＜作り方＞

1 砂糖に溶き卵と牛乳を加えて混ぜる。

2 次におからを入れて混ぜる。

3 2に溶かしバターを加えて、小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけながら加えて、生地がまとまるまで混ぜる。

4 ボンボン型等、好みの形にして油で揚げる。

5 最後にグラニュー糖をまぶす。

(油をきってすぐにグラニュー糖をまぶすと、グラニュー糖のつきがいいです。)

もちもち食感で美味しいですよ～ ぜひ作ってみてくださいね♪