



離乳食メニュー

認定こども園

どんぐり

2018年7月

日付	完了期	後期	中期	初期
01日				
02月	牛乳 お菓子 ごはん 魚の五目あんかけ ポテトサラダ 豆腐と切り干しのみそ汁 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 ごはん 魚と野菜ののり煮 コロコロポテト 豆腐と切り干しのみそ汁 ミルク キャベツのお好み焼き風	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 じゃが芋とにんじんののり煮 豆腐と大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 じゃが芋とにんじんののり煮 豆腐と大根のだし汁
03火	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの華風サラダ キャベツのみそ汁 牛乳 ジャムサンド ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐とじゃが芋のそぼろ煮 きゅうりともやしのあえもの キャベツのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐とじゃが芋煮 にんじんと大根煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とじゃが芋煮 にんじんと大根煮 キャベツのだし汁
04水	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉の竜田揚げ プロッコリーのごま酢あえ 小松菜のすまし汁 牛乳 カスタークリームパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとたまねぎ煮 プロッコリーのあえもの 小松菜のすまし汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ しらすとたまねぎ煮 プロッコリーののり煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとたまねぎ煮 プロッコリーののり煮 小松菜のだし汁
05木	牛乳 お菓子 パン 鮭のムニエル 野菜炒め クリームシチュー 牛乳 ぶどうゼリー	ミルク お菓子 パン 鮭のムニエル 野菜煮 ミルクシチュー ミルク ヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚とキャベツ煮 大根とにんじんののり煮 ミルクシチュー	ミルク パンがゆ 白身魚とキャベツ煮 大根とにんじんののり煮 ミルクシチュー
06金	牛乳 お菓子 七夕寿司 そうめん汁 フルーツポンチ 牛乳 メロンパン風クッキー	ミルク お菓子 七夕寿司 そうめん汁 フルーツ (みかん・バナナ・りんご) ミルク ホットケーキ	ミルク しらすがゆ ほうれん草とにんじんのだし汁 とろとろフルーツ(りんご・バナナ)	ミルク しらすがゆ ほうれん草とにんじんのだし汁 すりりんご
07土	豆乳ココア お菓子 カレー風味のトマトライス コールスローサラダ たまごスープ 牛乳 きな粉がゆ	豆乳 お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のトマト煮 キャベツとにんじんのあえもの たまごスープ ミルク きな粉がゆ	ミルク 全がゆ 野菜のトマト煮 キャベツと豆腐のスープ	ミルク 五分がゆ 野菜のトマト煮 キャベツと豆腐のスープ
08日				
09月	牛乳 お菓子 ごはん 魚の照り焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豚汁 牛乳 パナナハードケーキ	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 キャベツとにんじんのあえもの 野菜のみそ汁 ミルク パナナハードケーキ	ミルク 全がゆ しらすとたまねぎ煮 キャベツとにんじんののり煮 じゃが芋とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとたまねぎ煮 キャベツとにんじんののり煮 じゃが芋とたまねぎのだし汁
10火	牛乳 お菓子 ごはん 豚こま トマトのはるさめサラダ 野菜とあげの煮物風汁 豆乳 ココアプリン ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 トマトのはるさめ野菜のみそ汁 豆乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 トマトののり煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 トマトののり煮 大根のだし汁
11水	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐 きゅうりといり卵のサラダ 中華スープ 牛乳 簡単ピザ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と鶏ひきののり煮 きゅうりといり卵のあえもの チンゲン菜のスープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎののり煮 にんじんと白菜煮 チンゲン菜のスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐とたまねぎののり煮 にんじんと白菜煮 チンゲン菜のスープ
12木	牛乳 お菓子 パン ポークビーンズ ゆで野菜 わかめスープ 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク お菓子 パン 大豆と野菜のトマト煮 ゆで野菜 わかめスープ ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のトマト煮 プロッコリーののり煮 キャベツスープ	ミルク パンがゆ 野菜のトマト煮 プロッコリーののり煮 キャベツスープ
13金	牛乳 お菓子 ごはん ちくわ磯辺揚げ ごぼうの柳川魚煮物 切干しとねぎのみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐とにんじん煮 ほうれん草の卵じり 切干しとねぎのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とにんじん煮 ほうれん草ののり煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とにんじん煮 ほうれん草ののり煮 大根のだし汁
14土	牛乳 お菓子 かき玉うどん フルーツヨーグルト 豆乳 ココア かぼちゃのケーキ	ミルク お菓子 かき玉うどん フルーツヨーグルト 豆乳 かぼちゃのケーキ	ミルク しらす入り野菜うどん パナナヨーグルト	ミルク しらす入り野菜うどん すりりんご
15日				
16月	<海の日>			
17火	牛乳 お菓子 ごはん はんぺんのチーズサンドフライ きゅうりとわかめの酢の物 五目汁 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん はんぺんのチーズサンド焼き きゅうりとわかめのあえもの 豆腐と野菜汁 牛乳 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 プロッコリーののり煮 豆腐と野菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 プロッコリーののり煮 豆腐と野菜のだし汁
18水	牛乳 お菓子 夏野菜ドライカレー キャベツサラダ コンソメスープ メロン 牛乳 シュガーラスク	ミルク お菓子 ごはん 夏野菜のトマト煮 キャベツのあえもの 卵スープ メロン ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 野菜のトマト煮 キャベツスープ すりりんご	ミルク 五分がゆ 野菜のトマト煮 キャベツスープ すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
19木	牛乳 お菓子 パン スパニッシュオムレツ プロッコリーのマヨネーズあえ スープ/パスタ 麦茶 豆乳きな粉がゆ	ミルク お菓子 パン スパニッシュオムレツ(ベーコンなし) プロッコリーのあえもの スープ/パスタ ミルク 豆乳きな粉がゆ	ミルク パンがゆ じゃが芋とたまねぎののり煮 プロッコリーとにんじん煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ じゃが芋とたまねぎののり煮 プロッコリーとにんじん煮 豆乳スープ
20金	牛乳 お菓子 豆ごはん 凍り豆腐の煮物 かぼちゃのそぼろあんかけ もやしとわかめのみそ汁 牛乳 おからドーナツ	ミルク お菓子 豆ごはん 凍り豆腐の煮物 かぼちゃのそぼろあんかけ もやしとわかめのみそ汁 ミルク おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃののり煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃののり煮 キャベツのだし汁
21土	豆乳ココア お菓子 てりやき 野菜丼 トマトの中華風サラダ にらと卵のスープ 牛乳 ゆかりおにぎり	豆乳 お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 トマト小松菜と卵のスープ ミルク ゆかりおにぎり	ミルク 野菜がゆ トマト 小松菜のスープ	ミルク 野菜がゆ トマト 小松菜のスープ
22日				
23月	牛乳 お菓子 ごはん 蒸し鮭の照りつけ ほうれん草の白和え 大根とたまねぎのすまし汁 牛乳 ジャムパン	ミルク お菓子 ごはん 蒸し鮭のあんかけ ほうれん草と豆腐のあえもの 大根とたまねぎのすまし汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 白身魚とかぼちゃののり煮 ほうれん草と豆腐煮 大根とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とかぼちゃののり煮 ほうれん草と豆腐煮 大根とたまねぎのだし汁
24火	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが チンゲン菜の中華和え 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 スコーン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきとじゃが芋煮 チンゲン菜のあえもの 豆腐となめこのみそ汁 ミルク スコーン	ミルク 全がゆ しらすとじゃが芋煮 チンゲン菜とにんじん煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃが芋煮 チンゲン菜とにんじん煮 豆腐のだし汁
25水	牛乳 お菓子 冷やし中華 フルーツ牛乳かん 豆乳ココア ウィンナーロール	ミルク お菓子 野菜うどん フルーツヨーグルト 豆乳 ホットケーキ	ミルク 野菜うどん パナナヨーグルト	ミルク 野菜うどん すりりんご
26木	牛乳 お菓子 パン コーンコロッキ セン野菜サラダ 白菜としめじの豆乳スープ 牛乳 鮭わかめおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひきとじゃが芋煮 やさいのコロコロ煮 白菜としめじの豆乳スープ ミルク 鮭わかめおにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋とたまねぎ煮 大根とにんじんのだし汁 白菜の豆乳スープ	ミルク パンがゆ じゃが芋とたまねぎ煮 大根とにんじんのだし汁 白菜の豆乳スープ
27金	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉と野菜の甘酢煮 いんげんのごまマヨあえ 大根と青菜のみそ汁 牛乳 ツナパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏肉と野菜煮 いんげんとにんじん煮 大根と青菜のみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 こまつたとにんじん煮 大根と青菜のみそ汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 こまつたとにんじん煮 大根と青菜のみそ汁
28土	豆乳ココア お菓子 マーボーなす丼 春雨のマヨネーズサラダ 大根とわかめのみそ汁 パナナ 牛乳 マカロニきな粉	豆乳 お菓子 マーボーなす丼 春雨と野菜のあえもの 大根とわかめのみそ汁 パナナ ミルク マカロニきな粉	ミルク 野菜がゆ 大根のだし汁 パナナ	ミルク 野菜がゆ 大根のだし汁 すりりんご
29日				
30月	牛乳 お菓子 ごはん 白身魚のフライ 大豆のころろサラダ おかず汁 牛乳 ゆでとうもろこし	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のムニエル 大豆とトマト煮 豆腐のみそ汁 ミルク ゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ 白身魚ののり煮 キャベツとトマト煮 にんじんとたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚ののり煮 キャベツとトマト煮 にんじんとたまねぎのだし汁
31火	牛乳 お菓子 ごはん 小松菜バーグ かぼちゃのごまマヨネーズ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 小松菜鶏ひきバーグ かぼちゃとプロッコリーのあえもの 豆腐としめじのみそ汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と小松菜煮 かぼちゃとプロッコリーのあえもの 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と小松菜煮 かぼちゃとプロッコリーのあえもの 大根のだし汁

どんぐりメニューレシビ

今回ご紹介するメニューは、くまぐみさんの参観日に行われた給食試食会のメニューの一品です。子ども達にも人気のメニューですので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



◆ 鶏肉のごまソースがらめ ◆

<材料> 子ども1人分(121kcal)

- ・鶏むね肉……30g
- ・酒……1.0g
- ・しょうが……0.5g
- ・片栗粉……6.0g
- ・揚げ油……適量
- ・砂糖……1.0g
- ・しょうゆ……1.2g
- ・ケチャップ……4.8g
- ・ウスターソース……0.6g
- ・白ごま……3.0g

<作り方>

- 1 鶏肉を薄切り、酒、しょうがのすりおろしで下味をつける。
- 2 1に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- 3 鍋に、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、ごまを入れ火にかけソースを作り、2の揚げた肉を入れソースとからめる。



ごまがたっぷり、ごはんに合う味付けになっています。お弁当のおかずにも良いと思いますよ～