



離乳食メニュー



認定こども園

どんぐり

2018年11月

日付	完了期	後期	中期	初期
01木	牛乳 お菓子 パン スパニッシュオムレツ 三色サラダ スープパスタ 牛乳 フルーツゼリー ビスケット	ミルク お菓子 パン 野菜オムレツ ブロッコリーのあえもの スープパスタ ミルク みかんヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいものとろとろ煮 ブロッコリーとにんじん煮 たまねぎスープ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃがいものとろとろ煮 ブロッコリーとにんじん煮 キャベツスープ
02金	牛乳 お菓子 きのごはん 凍り豆腐のから揚げ 白菜のごま酢あえ たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳 マカロニきな粉	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐と野菜煮 白菜とにんじんのあえもの たまねぎとわかめのみそ汁 牛乳 マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とにんじん煮 たまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とにんじん煮 たまねぎのだし汁
03土	<文化の日>			
04日				
05月	牛乳 お菓子 ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白和え じゃが芋のすまし汁 牛乳 クラッカージャムサンド	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の甘みそ煮 ほうれん草と豆腐のあえもの じゃが芋のすまし汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草と豆腐煮 じゃが芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草と豆腐煮 じゃが芋のだし汁
06火	牛乳 お菓子 ごはん 肉豆腐 にんじんとツナの炒め物 チンゲン菜とあげのみそ汁 豆乳 プリン ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと豆腐煮 にんじんとツナの煮物 チンゲン菜のみそ汁 ミルクヨーグルト ビスケット	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとしらす煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとしらす煮 チンゲン菜のだし汁
07水	牛乳 お菓子 三色どんぶり ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐となめこのみそ汁 りんご 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク お菓子 三色どんぶり ブロッコリーのあえもの 豆腐となめこのみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 青菜がゆ ブロッコリーとにんじんのとろとろ 豆腐のだし汁 すりりんご	ミルク 青菜がゆ ブロッコリーとにんじんのとろとろ 豆腐のだし汁 すりりんご
08木	牛乳 お菓子 パン さけのムニエル ほうれん草としめじのソテー クリームシチュー 麦茶 おやつ雑炊	ミルク お菓子 パン さけのムニエル ほうれん草としめじのソテー ミルクシチュー 麦茶 おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草とにんじん煮 ミルクシチュー	ミルク パンがゆ 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草とにんじん煮 ミルクシチュー
09金	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉の胡麻ソースからめ 大根とツナのあえ物 小松菜とさつま芋のすまし汁 牛乳 ジャムヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 大根とツナのあえ物 小松菜とさつま芋のすまし汁 ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根とにんじん煮 小松菜とさつま芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 大根とにんじん煮 小松菜とさつま芋のだし汁
10土	豆乳ココア お菓子 親子うどん フルーツポンチ 牛乳 鮭・チーズおにぎり	豆乳 お菓子 親子うどん フルーツポンチ ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク しらす入りうどん フルーツ(バナナ・りんご)	ミルク しらす入り野菜うどん すりりんご
11日				
12月	牛乳 お菓子 ごはん さけのちゃんちゃん焼き 春雨のマヨネーズサラダ 青菜のすまし汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん さけと野菜のみそ煮 春雨のあえもの 青菜のすまし汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと大根のとろとろ煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと大根のとろとろ煮 チンゲン菜のだし汁
13火	牛乳 お菓子 ごはん 肉じゃが・カレー味 きゅうりといり卵のサラダ 大根と厚揚げのみそ汁 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとじゃが芋煮 きゅうりといり卵のあえもの 大根と豆腐のみそ汁 ミルク キャベツのお好み焼き風	ミルク 全がゆ しらすとじゃが芋煮 キャベツとにんじん煮 大根と豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃが芋煮 キャベツとにんじん煮 大根と豆腐のだし汁
14水	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) チンゲン菜のナムル 中華スープ 牛乳 パナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと豆腐煮 チンゲン菜のあえもの 野菜スープ ミルク パナナのパンケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜のだし煮 野菜スープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 チンゲン菜のだし煮 野菜スープ
15木	牛乳 お菓子 パン ハンバーグ・チーズイン ゆで野菜 ミルクスープ 麦茶 みそ焼きおにぎり	ミルク お菓子 パン チーズバーグ(鶏ひき) ゆで野菜 ミルクスープ 麦茶 みそ焼きおにぎり	ミルク お菓子 パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 ブロッコリーのとろとろ煮 かぼちゃスープ	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 ブロッコリーのとろとろ煮 かぼちゃスープ
16金	牛乳 お菓子 ごはん みそカツ ポテトサラダ 五目かき玉汁 牛乳 ぶどうゼリー	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 コロコロポテト かき玉汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 野菜のトマト煮 しらすとじゃが芋のとろとろ 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 野菜のトマト煮 しらすとじゃが芋のとろとろ 小松菜のだし汁
17土	豆乳ココア お菓子 厚揚げの中華丼 キャベツの磯あえ 中華コーンスープ 牛乳 ジャムサンド	豆乳 お菓子 豆腐と野菜のあんかけ丼 キャベツの磯あえ 中華コーンスープ ミルク ジャムサンド	ミルク 野菜がゆ 豆腐とたまねぎのスープ すりりんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐とたまねぎのスープ すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18日				
19月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のごま照り焼き れんこんのきんぴら 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 にんじんどーナツ	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 ピーマンの炒め煮 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 にんじんホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚とじゃが芋煮 キャベツとにんじんのとろとろ煮 豆腐とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とじゃが芋煮 キャベツとにんじんのとろとろ煮 豆腐とたまねぎのだし汁
20火	牛乳 お菓子 ごはん はんぺんのチーズサンドフライ きゅうりとささみのごまサラダ かぼちゃと切り干しのみそ汁 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 きゅうりとささみのあえもの かぼちゃと切り干しのみそ汁 牛乳 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根としらす煮 かぼちゃのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 大根としらす煮 かぼちゃのだし汁
21水	牛乳 お菓子 さばカレー ブロッコリーのマヨネーズあえりんご 牛乳 きな粉がゆ	ミルク お菓子 ごはん 豆乳シチュー ブロッコリーのあえもの りんご ミルク きな粉がゆ	ミルク 全がゆ 豆乳シチュー ブロッコリーのとろとろ すりりんご	ミルク 五分がゆ 豆乳シチュー ブロッコリーのとろとろ すりりんご
22木	牛乳 お菓子 パン かぼちゃ コロッケ パスタサラダ 野菜スープ 牛乳 じゃこごまおにぎり	ミルク お菓子 パン かぼちゃのパン粉焼き パスタと野菜のあえ ほうれん草とコーンのスープ 牛乳 じゃこおにぎり	ミルク 豆乳パンがゆ かぼちゃのミルク煮 キャベツとにんじん煮 ほうれん草スープ	ミルク 豆乳パンがゆ かぼちゃのミルク煮 キャベツとにんじん煮 ほうれん草スープ
23金	＜勤労感謝の日＞			
24土	豆乳ココア お菓子 鶏肉の照り焼き丼 小松菜のおかかあえ 豆腐と卵のみそ汁 牛乳 バナナハードケーキ	豆乳 お菓子 鶏ひきのそぼろ丼 小松菜のだし煮 豆腐と卵のみそ汁 牛乳 バナナケーキ	ミルク 野菜がゆ 豆腐とたまねぎのだし汁 すりりんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐とたまねぎのだし汁 すりりんご
25日				
26日	牛乳 お菓子 ごはん キスの天ぷら はるさめサラダ 豚汁 牛乳 カスタードクリームパン	ミルク お菓子 ごはん 白身魚と白菜のとろみ煮 はるさめのあえもの 豆腐と野菜のみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 白身魚と白菜のとろとろ煮 じゃが芋とたまねぎ煮 豆腐とにんじのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と白菜のとろとろ煮 じゃが芋とたまねぎのペースト 豆腐とにんじのだし汁
27火	牛乳 お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 なすのみそ炒め 八杯汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 なすのみそ煮 豆腐のすまし汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすとにんじんのとろとろ煮 たまねぎとキャベツ煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとにんじんのとろとろ煮 たまねぎとキャベツ煮 豆腐のだし汁
28水	牛乳 お菓子 なすミートスパゲティー せん野菜サラダ わかめスープ 牛乳 りんごケーキ	ミルク お菓子 なすミートスパゲティー ゆで野菜のあえもの わかめスープ 牛乳 りんごケーキ	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
29木	牛乳 お菓子 パン 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋のサラダ たまごスープ 牛乳 菜飯おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグのあんかけ さつま芋とコーンあえ たまごスープ 牛乳 菜飯おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 さつま芋と豆乳のとろとろ チンゲン菜とにんじんスープ	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 さつま芋と豆乳のとろとろ チンゲン菜とにんじんスープ
30金	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのケチャップ煮 白菜とほうれん草のおかか和え じゃが芋のすまし汁 牛乳 豆乳フレンチトースト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のケチャップ煮 白菜とほうれん草のだし煮 じゃが芋のすまし汁 ミルク 豆乳フレンチトースト(あんなし)	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のトマトソース煮 白菜とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜のトマトソース煮 白菜とほうれん草のだし煮 じゃがいものだし汁

どんぐりメニューレシピ

おいしい新米の季節がやってきました～ 白い炊き立てごはんはそのままでもおいしいのですが、今回ご紹介するレシピは、ごはんに合うどんぐりで人気の手作りふりかけ2種類です。栄養たっぷりのふりかけを、ぜひご家庭でも作って食べてみてくださいね！



◆ さばそぼろ ◆

＜材料＞ 子ども1人分(100 kcal)

- ・さば…26g
- ・ねぎ…8g
- ・にんじん…4g
- ・ごぼう…8g
- ・砂糖…3g
- ・酒…1.5g
- ・しょうゆ…1.5g
- ・ごま油…1.5g

＜作り方＞

- 1 さばを焼き、身をスプーンで細かくそぎ取る。
- 2 ねぎ、にんじん、ごぼうはみじん切りにする。
- 3 1と2をごま油でゆっくり炒める。
- 4 砂糖、酒、しょうゆを加えて、水分がなくなるまでゆっくり煮る。

◆ じゃこふりかけ ◆

＜材料＞ 子ども1人分(18kcal)

- ・しらす…5g
- ・ごま油…1g
- ・ねぎ…6g
- ・しょうゆ…0.7g
- ・花かつお…0.3g

＜作り方＞

- 1 ごま油で、しらすをカリカリになるまで炒める。
- 2 ねぎをみじん切りにして1に加えて炒める。
- 3 花かつおを入れてさらに炒める。
- 4 最後にしょうゆで香りをつける。

☆ さばそぼろはおにぎりの具としてもいいですし、じゃこふりかけは炊きあがったごはん混ぜ込んで、じゃこ混ぜごはんにしてもいいですよ♪

