



離乳食メニュー

認定こども園

どんぐり

2019年1月

日付	完了期	後期	中期	初期
01火	<元旦>	年末年始特別保育日		
02水		*		
03木		*		
04金		*		
05土	豆乳ココア お菓子 豚肉のあんかけ丼 ほうれん草とツナのあえもの さつま芋とわかめのみそ汁 牛乳 ごまドーナツ	豆乳 お菓子 鶏ひきのあんかけ丼 ほうれん草のツナあえもの さつま芋とわかめのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク しらす入り野菜がゆ 豆腐のだし汁	ミルク しらす入り野菜がゆ 豆腐のだし汁
06日				
07月	牛乳 お菓子 ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜の卵とじ 厚揚げとごぼうのみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 小松菜の卵とじ 大根のみそ汁 ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白身魚ののり煮 小松菜とにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚ののり煮 小松菜とにんじん煮 大根のだし汁
08火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくねのあんかけ かぼちゃのごまヨネーズ キャベツとあげのみそ汁 牛乳 じゃがいも焼き	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきバーグのあんかけ かぼちゃのごまヨネーズ キャベツのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃとブロッコリーののり煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃとブロッコリーののり煮 キャベツのだし汁
09水	牛乳 お菓子 キッズビビンバ はるさめのとろみスープ パナナ 牛乳 さつま芋のガレット	ミルク お菓子 キッズビビンバ はるさめのとろみスープ パナナ ミルク ゆで芋	ミルク 野菜がゆ 白菜のだし汁 アップルポテト	ミルク 野菜がゆ 白菜のだし汁 アップルポテト
10木	牛乳 お菓子 パン チキンカツ パスタサラダ 豆乳スープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ささみと野菜煮 パスタのあえもの 豆乳スープ ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 キャベツとにんじんののり煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 キャベツとにんじんののり煮 豆乳スープ
11金	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのみそ炒め 切干し大根のサラダ 麩のすまし汁 豆乳ココア 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 厚揚げのみそ炒め 切干し大根とにんじん煮 麩のすまし汁 豆乳 ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根とにんじん煮 ほうれん草のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜煮 大根とにんじん煮 ほうれん草のだし汁
12土	豆乳ココア お菓子 わかめうどん フルーツミックス 牛乳 いなり寿司	豆乳 お菓子 野菜うどん フルーツミックス(みかん・りんご) ミルク おにぎり	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	<成人の日>			
15火	牛乳 お菓子 ごはん 豚こま天 白菜のりあえ 豆腐と卵のみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 白菜としらす煮 豆腐と卵のみそ汁 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ たまねぎと大根煮 白菜としらす煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分かゆ たまねぎと大根煮 白菜としらす煮 豆腐のだし汁
16水	牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐(キッズ) 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ 牛乳 スイートパンプキン	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜煮 春雨のあえもの チンゲン菜のスープ ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 豆腐と野菜煮 にんじんとじゃが芋ののり煮 チンゲン菜のスープ	ミルク 豆腐と野菜煮 にんじんとじゃが芋ののり煮 チンゲン菜のスープ
17木	牛乳 お菓子 パン 煮込みハンバーグ ゆで野菜 ポテトスープ 牛乳 フルーツゼリー	ミルク お菓子 パン 鶏ひき煮込みハンバーグ ゆで野菜ポテトスープ ミルク みかんヨーグルト	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーののり煮 ポテトスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーののり煮 ポテトスープ
18金	牛乳 お菓子 わかめごはん 凍り豆腐のから揚げ ほうれん草のサラダ さつま汁 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 わかめごはん 凍り豆腐の煮物 ほうれん草のあえもの さつま汁 牛乳 キャベツのお好み焼き風	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草ののり煮 さつまいものだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草ののり煮 さつまいものだし汁
19土	豆乳ココア お菓子 豚丼 キャベツの昆布あえ 豆腐としめじのみそ汁 りんご 牛乳 コーンマヨトースト	豆乳 お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 キャベツの昆布煮 豆腐としめじのみそ汁 りんご ミルク ジャムパン	ミルク 野菜がゆ 豆腐とキャベツのだし汁 すりりんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐とキャベツのだし汁 すりりんご
20日				



日付	完了期	後期	中期	初期
21月	牛乳 お菓子 ごはん 魚の塩焼き ごぼうの柳川風煮物 大根とチンゲン菜のみそ汁 牛乳 いものソフトクッキー	ミルク お菓子 ごはん 焼き 鮭 ほうれん草の卵とじ 大根とチンゲン菜のみそ汁 牛乳 ゆで芋	ミルク 全がゆ 白身魚とさつま芋のとろとろ煮 ほうれん草とたまねぎ煮 大根とチンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とさつま芋のとろとろ煮 ほうれん草とたまねぎ煮 大根とチンゲン菜のだし汁
22火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豆腐とキャベツのみそ汁 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 コロコロポテト 豆腐とキャベツのみそ汁 牛乳 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 じゃが芋のとろとろ 豆腐とキャベツのみそ汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 じゃが芋のとろとろ 豆腐とキャベツのみそ汁
23水	牛乳 お菓子 ハヤシライス きゅうりといり卵のサラダ みかん 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 野菜のミルク煮 きゅうりといり卵のあえもの みかん 牛乳 わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 野菜のミルク煮 にんじんとしらす煮 みかん	ミルク 五分がゆ 野菜のミルク煮 にんじんとしらす煮 みかん果汁
24木	牛乳 お菓子 パン さけのムニエル ほうれん草とベーコンのソテー コーンスープ 牛乳 おやつ雑炊	ミルク お菓子 パン さけのムニエル ほうれん草のソテー コーンスープ 牛乳 おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とたまねぎのとろとろ煮 大根スープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とたまねぎのとろとろ煮 大根スープ
25金	牛乳 お菓子 ごはん 大豆の天ぷら きゅうりの華風サラダ 野菜たっぷりみそ汁 牛乳 みかんゼリー	ミルク お菓子 ごはん 大豆と野菜煮 きゅうりともやしのあえもの 野菜たっぷりみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとブロッコリー煮 じゃが芋スープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとブロッコリー煮 じゃが芋スープ
26土	豆乳ココア お菓子 きのコスパゲティー キャベツのツナマヨネーズあえ チキンスープ 牛乳 じゃこごまおにぎり	豆乳 お菓子 きのコスパゲティー キャベツのツナあえ チキンスープ 牛乳 じゃこごまおにぎり	ミルク しらす入り野菜うどん すりりんご	ミルク しらす入り野菜うどん すりりんご
27日				
28月	牛乳 お菓子 ごはん さばのおろし煮 ほうれん草の白和え さつま芋と白菜のみそ汁 牛乳 クラッカージャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 白身魚のおろし煮 ほうれん草と豆腐煮 さつま芋と白菜のみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白身魚のおろしのとろとろ煮 ほうれん草と豆腐煮 さつま芋と白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のおろしのとろとろ煮 ほうれん草と豆腐煮 さつま芋と白菜のだし汁
29火	牛乳 お菓子 ごはん 肉団子のケチャップ煮 ビーフン炒め 豆腐とわかめのスープ 牛乳 豆乳かんとん	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき団子のケチャップ煮 ビーフンと野菜煮 豆腐とわかめのスープ 牛乳 りんごヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 たまねぎとにんじんのとろとろ 豆腐とわかめのスープ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 たまねぎとにんじんのとろとろ 豆腐とわかめのスープ
30水	牛乳 お菓子 味噌ラーメン フルーツカクテル 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク お菓子 野菜うどん フルーツカクテル 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク 野菜うどん フルーツ(りんご・バナナ)	ミルク 野菜うどん すりりんご
31木	牛乳 お菓子 節分・恵方巻き 鶏肉の竜田揚げ そうめん汁 牛乳 簡単ピザ	ミルク お菓子 節分・ちらし寿司 鶏ささみと野菜煮 そうめん汁 牛乳 ジャムパン	ミルク 白身魚入り野菜がゆ そうめんだし汁	ミルク 白身魚入り野菜がゆ そうめんだし汁



どんぐりメニューレシピ

寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい季節になりました。食卓に欠かすことのできない野菜ですが、冬野菜を使ったどんぐりレシピをご紹介します。食べることで、野菜のビタミン・ミネラルなどが体内で働き、元気で健康に過ごすことを助けてくれます。毎日の食事ですんなり野菜をたくさん食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



◆小松菜バーグ◆

<材料> 子ども1人分(123 kcal)

- ・牛ひき肉……10g (後期食は鶏ひき肉で)
- ・豚ひき肉……30g
- ・たまねぎ……10g
- ・油……1g
- ・小松菜……15g
- ・片栗粉……3g
- ・塩……0.3g
- ・ケチャップ……適量



※小松菜は栄養価が高く、カルシウム・鉄分が豊富に含まれています。肉などのタンパク質や、油と合わせると吸収率がアップします。

<作り方>

- 1 たまねぎはみじん切りにして、油で炒めて、冷ましておく。
- 2 小松菜は粗みじんに切る。
- 3 1と2に、牛ひき肉と豚ひき肉、片栗粉、塩をよく混ぜ、1人分ずつ成型する。
- 4 3をフライパンまたは、オーブンで焼き、焼きあがったらお皿にのせて、ケチャップをかける。

(オーブンの場合、180℃で12分程度焼く)

☆ つなぎに卵ではなく、片栗粉を使用しているので、もちもちとした食感になります。

ぜひ作ってみてくださいね♪