



離乳食メニュー

認定こども園

どんぐり

2019年2月

日付	完了期	後期	中期	初期
01金	牛乳 お菓子 節分豆カレー 大根とツナのサラダ オレンジヨーグルト 豆乳ココア おに蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 大豆 ミルクシチュー 大根とツナの あえもの オレンジヨーグルト 豆乳 さつま芋蒸しパン	ミルク 全がゆ 野菜ミルクシ チュー 大根とにんじん煮 オレンジヨーグルト	ミルク 五分がゆ 野菜ミルク シチュー 大根とにんじん煮 すりりんご
02土	豆乳 お菓子 親子丼 ほうれ ん草のごま和え 豆腐とわか めのみそ汁 牛乳 豆乳フレンチトースト	豆乳 お菓子 親子丼(鶏ささ み) ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 ミルク 豆乳フレンチトースト	ミルク 野菜がゆ 豆腐とほうれん草のだし汁	ミルク 野菜がゆ 豆腐とほうれん草のだし汁
03日				
04月	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の 変わり西京焼き 筑前煮 小 松菜のかき玉汁 牛乳 にんじんケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鮭の 甘みそ焼き 野菜のコロコロ 煮 小松菜のかき玉汁 ミルク にんじんケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚とたま ねぎののり煮 大根とにん じん煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚とた まねぎののり煮 大根とに んじん煮 小松菜のだし汁
05火	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚 げとじゃが芋のそぼろ煮 キャ ベツの胡麻マヨネーズあえ も やしのみそ汁 牛乳 パターラスク	ミルク お菓子 ごはん じゃ が芋と鶏ひきのそぼろ煮 キャベツとにんじん煮 もやし のみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ じゃが芋としら すののり煮 キャベツとに んじん煮 大根のだし汁	ミルク 五分がゆ じゃが芋と しらすののり煮 キャベツ とにんじん煮 大根のだし汁
06水	牛乳 お菓子 ごはん 鶏のご まから揚げ チンゲン菜の中 華和え さつま汁 牛乳 大根餅	ミルク お菓子 ごはん 鶏さ さみと野菜煮 チンゲン菜の あえもの さつま汁 ミルク おにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐とたま ねぎ煮 チンゲン菜とにんじん煮 さつま芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とたま ねぎ煮 チンゲン菜とにんじん 煮 さつま芋のだし汁
07木	牛乳 お菓子 パン チーズオ ムレット ポイルブロッコリー ミ ネストローネスープ 豆乳ココア いちごヨーグルト	ミルク お菓子 パン チーズ オムレット ポイルブロッコリー トマトスープ 豆乳 いちごヨーグルト	ミルク パンがゆ 野菜のミルク 煮 ブロッコリーののり煮 トマトスープ	ミルク パンがゆ 野菜のミルク 煮 ブロッコリーののり煮 トマトスープ
08金	牛乳 お菓子 ごはん さつま 芋の天ぷら ごぼうの柳川風 煮物 豆腐となめこのみそ汁 牛乳 おにぎり	ミルク お菓子 ごはん さつ ま芋の甘煮 野菜の卵とじ 豆腐となめこのみそ汁 ミルク おにぎり	ミルク 全がゆ さつま芋のと ろろ煮 ほうれん草とたま ねぎ煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ さつま芋の のり煮 ほうれん草とたま ねぎ煮 豆腐のだし汁
09土	豆乳ココア お菓子 鮭の香り 丼 きゅうりとわかめの酢の物 白菜とあげのみそ汁 牛乳 かぼちゃのケーキ	豆乳ココア お菓子 鮭ごはん きゅうりとみかんあえもの 白菜のみそ汁 ミルク かぼちゃのケーキ	ミルク しらすがゆ かぼちゃ ののり煮 白菜のだし汁	ミルク しらすがゆ かぼちゃ ののり煮 白菜のだし汁
10日				
11月	＜建国記念の日＞			
12火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉 の胡麻ソースからめ ポテトサ ラダ 豆腐とたまごのスープ 牛乳 パナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏肉 と野菜煮 コロコロポテト 豆 腐とたまごのスープ ミルク バナナのパンケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 じゃが芋ののり煮 豆腐のスープ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 じゃが芋ののり煮 豆腐のスープ
13水	牛乳 お菓子 ごはん マー ボー豆腐 ほうれん草のナム ル はるさめスープ 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と 野菜ののり煮 ほうれん草 のあえもの はるさめスープ ミルク お好み焼き風	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜の のり煮 ほうれん草とにん じんののり煮 大根スープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜 ののり煮 ほうれん草とに んじんののり煮 大根スープ
14木	牛乳 お菓子 パン 鶏肉のト マト煮込み ゆで野菜 豆乳 コーンスープ 牛乳 チョコドーナツ	ミルク お菓子 パン 鶏肉のト マト煮込み ゆで野菜 豆乳 コーンスープ ミルク ホットケーキ	ミルク パンがゆ 白身魚のト マトソース煮 ブロccoliとキャ ベツののり煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚のト マトソース煮 ブロccoliとキャ ベツののり煮 豆乳スープ
15金	牛乳 お菓子 さばのそぼろご はん ひじきの厚焼き卵 白菜 とほうれん草のおかか和え じゃが芋のみそ汁 牛乳 オレンジゼリー	ミルク お菓子 ごはん ひじき の卵焼き 白菜とほうれん草 和えもの じゃが芋のみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とほうれん草煮 じゃが芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜 煮 白菜とほうれん草煮 じゃが芋のだし汁
16土	豆乳ココア お菓子 五目ラー メン フルーツミックス 牛乳 鮭・チーズおにぎり	豆乳 お菓子 五目うどん フ ルーツミックス(バナナ・りん ご・みかん) ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク しらす入り野菜うどん フルーツミックス (バナナ・りんご)	ミルク しらす入り野菜うどん すりりんご
17日				
18月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のご ま照り焼き ひじきの五目煮 鶏肉と冬野菜のみそ汁 牛乳 りんごケーキ	ミルク お菓子 ごはん 焼鮭 ひじきとさつま芋煮 鶏ひき肉 と冬野菜のみそ汁 ミルク りんごケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と大根 煮 さつま芋とにんじんのと ろろ 白菜と大根のみそ汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と大 根煮 さつま芋とにんじんのと ろろ 白菜と大根のみそ汁

日付	完了期	後期	中期	初期
19火	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき肉と野菜煮 かぼちゃとブロッコリーのあえもの 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 白菜ののろろ煮 かぼちゃとブロッコリー煮 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 白菜ののろろ煮 かぼちゃとブロッコリー煮 豆腐と小松菜のだし汁
20水	牛乳 お菓子 ドライカレー コールスローサラダ わかめと卵のスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜のケチャップ煮 キャベツとにんじん煮 わかめと卵のスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根スープ	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根スープ
21木	牛乳 お菓子 パン チキンナゲット マカロニサラダ ミルクスープ 麦茶 おやつ雑炊	ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ マカロニと野菜のあえもの ミルクスープ 牛乳 おやつ雑炊	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 白菜ののろろ かぼちゃのスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 白菜ののろろ かぼちゃのスープ
22金	牛乳 お菓子 ごはん 蒸しぎょうざ 春雨のマヨネーズサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁 豆乳ココア 簡単チーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜煮 春雨のあえもの 厚揚げと青菜のみそ汁 豆乳 ヨーグルト	ミルク 全がゆ キャベツとしらす煮 大根とにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ キャベツとしらす煮 大根とにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁
23土	豆乳ココア お菓子 てりやき野菜丼 大根とあげのみそ汁 パナナ 牛乳 ココアホットケーキ	豆乳 お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 大根のみそ汁 パナナ 牛乳 ホットケーキ	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
24日				
25月	牛乳 お菓子 ごはん 焼き鮭 豚肉と蓮根の炒め物 チンゲン菜といものみそ汁 牛乳 おからのタコ焼き風	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 野菜の炒め煮 チンゲン菜といものみそ汁 牛乳 粉ふき芋	ミルク 全がゆ 白身魚のだし煮 にんじんと玉ねぎ煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚のだし煮 にんじんと玉ねぎ煮 チンゲン菜のだし汁
26火	牛乳 お菓子 ごはん はんぺんのチーズサンドフライ ひじきとほうれん草のサラダ 豆腐と切り干しのみそ汁 牛乳 じゃがいも焼き	ミルク お菓子 ごはん はんぺんのチーズサンド焼き ひじきとほうれん草煮 豆腐と切り干しのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と玉ねぎ煮 ほうれん草ののろろ 大根のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐と玉ねぎ煮 ほうれん草ののろろ 大根のだし汁
27水	牛乳 お菓子 温そうめん 牛乳フルーツかん 牛乳 いなり寿司	ミルク お菓子 温そうめん フルーツヨーグルト 牛乳 おにぎり	ミルク しらす入りそうめん パナナヨーグルト	ミルク しらす入りそうめん すりりんご
28木	牛乳 パン 白身魚のフライ 小松菜としめじのソテー クリームシチュー 牛乳 2色かんてん ビスケット	ミルク パン 白身魚のムニエル 小松菜としめじのソテー ミルクシチュー 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク パンがゆ 白身魚ののろろ煮 小松菜とにんじん煮 ミルクシチュー	ミルク パンがゆ 白身魚ののろろ煮 小松菜とにんじん煮 ミルクシチュー

五感を使って食事を楽しむ

人は料理を五感で味わって食べています。「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。

★五感をフルに使う方法

食べ物のおいしさは、感覚で複合的に感じています。しかし、意識をせずに、何気なく食べていると、「この食べ物は好き！嫌い！」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

- ・味覚 舌で味わう 甘み・塩味・苦味・酸味・うま味
- ・視覚 目で見る 食材の色・形
- ・嗅覚 鼻で嗅ぐ 出汁や素材の風味
- ・触覚 手・口で触れる 触りごこち・舌触り・食感
- ・聴覚 耳で聞く 食べた時の音・周りの声

★味覚・味わう

人は生まれた時から「甘み」を好みますが、「酸味・苦味」は、敬遠がちです。偏食を予防するためには、小さい頃から、いろいろな食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。何でもおいしく食べることができるようになることが、食事を楽しむ基本。毎日の食事を通して練習しましょう。



★視覚・目で見る

「何が入っているのかな？」と料理に興味を持たせることが大切です。時には、調理前の野菜を見せて、触らせてあげるのもいいですね。

★嗅覚・鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは「食事開始」の合図のようなもの。においを嗅ぐと、急に食欲がわきます。納豆などの強いにおいも小さな頃から食べ慣れると気になりにません。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

★触覚・手・口で触れる

子ども達が無理なく食べることができる舌触り、固さ、大きさにすることで、食感を楽しんで食べることができます。また、野菜を実際に育てる体験などを通して、実際に触れることは、さらに子ども達の興味・関心を高めることができます。

★聴覚・耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中的「きれいなみどりだね！」「とってもおいしそうだね！」といった言葉がけも、小さな子どもにとっては、食事に集中し楽しく食べるために、大切なことです。