



離乳食メニュー

認定こども園

どんぐり

2019年3月

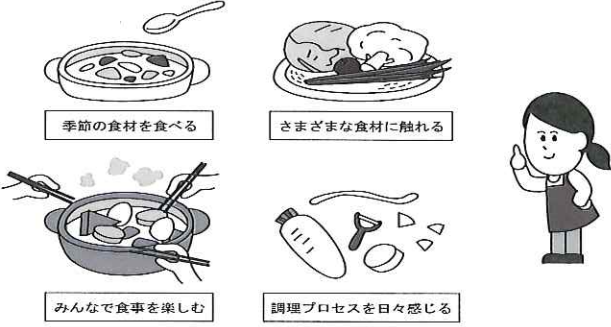
日付	完了期	後期	中期	初期
01金	牛乳 お菓子 ひな祭り・洋風 ちらし寿司 卵焼き ほうれん 草のごまあえ 八杯汁 牛乳 いちごヨーグルト	ミルク お菓子 ひな祭り・ちら し寿司風 卵焼き ほうれん草 のあえもの 豆腐のすまし汁 ミルク いちごヨーグルト	ミルク 野菜がゆ ほうれん草 とにんじんのだし煮 豆腐のだ し汁 	ミルク 野菜がゆ ほうれん草 とにんじんのだし煮 豆腐のだ し汁
02土	豆乳ココア お菓子 カレー風 味のトマトライス 白菜とハム のサラダ たまごスープ 牛乳 チーズラスク	豆乳 お菓子 ごはん 野菜 のトマトソース煮 白菜とコー ンのあえもの たまごスープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 野菜のトマト ソース煮 白菜のミルク煮 ほうれん草スープ	ミルク 五がゆがゆ 野菜のト マトソース煮 白菜のミルク煮 ほうれん草スープ
03日				
04月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のお ろし煮 ほうれん草の白和え さつま芋のみそ汁 牛乳 クラッカージャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 魚の おろし煮 ほうれん草と豆腐の あえもの さつま芋のみそ汁 ミルク おにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚と大 根煮 ほうれん草と豆腐のと ろろ さつま芋のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と大 根煮 ほうれん草と豆腐のと ろろ さつま芋のだし汁
05火	ミルク お菓子 ごはん 豚肉 とたまねぎのソテー パスタサ ラダ 小松菜とあげのみそ汁 牛乳 きな粉ヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん 鶏さ みとたまねぎ煮 パスタと野菜 のあえもの 小松菜のみそ汁 ミルク きな粉ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とたま ねぎ煮 キャベツとにんじん煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とたま ねぎ煮 キャベツとにんじん煮 小松菜のだし汁
06水	牛乳 お菓子 キッズビビンバ はるさめスープ フルーツミッ クス 牛乳 ピザトースト	ミルク お菓子 キッズビビン バ風 はるさめスープ フルー ツミックス ミルク ジャムパン	ミルク 野菜がゆ はくさいスープ パナナ	ミルク 野菜がゆ はくさいスープ パナナ
07木	牛乳 お菓子 パン 鮭フライ スイートポテトサラダ ほうれ ん草コーンスープ 麦茶 おかかチーズおにぎり	ミルク お菓子 パン 鮭のム ニエル さつま芋のあえもの ほうれん草コーンスープ 麦茶 おかかチーズおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 さつま芋とにんじんの とろろ ほうれん草の豆乳 スープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜煮 さつま芋とにんじんの とろろ ほうれん草の豆乳 スープ
08金	牛乳 お菓子 ごはん シュウ マイ はるさめの中華サラダ 豆腐とたまごのスープ 牛乳 お好み焼き	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひ きシュウマイ はるさめのあえ もの 豆腐とたまごのスープ ミルク キャベツお好み焼き風	ミルク 全がゆ しらすとたま ねぎ煮 キャベツとにんじん煮 豆腐とチンゲン菜のスープ	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煮 豆腐とチンゲン菜のスープ
09土	豆乳ココア お菓子 みそ煮込 みうどん フルーツヨーグルト 牛乳 いなり寿司	豆乳 お菓子 みそうどん フ ルーツヨーグルト ミルク おにぎり	ミルク しらす入り野菜うどん バナナヨーグルト	ミルク しらす入り野菜うどん すりりんご
10日				
11月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のケ チャップあんかけ おからサラ ダ 小松菜のすまし汁 牛乳 こんぶおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 魚と 野菜のケチャップ煮 ゆでブ ロccoliリー 小松菜のすまし汁 ミルク こんぶおにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚と野 菜煮 ブロccoliリーのとろろ 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と 野菜煮 ブロccoliリーのとろろ 小松菜のだし汁
12火	牛乳 お菓子 ごはん ひじき 団子のあんかけ 白菜とツナ のごま和え 豆腐となめこの みそ汁 牛乳 パナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひ き団子のあんかけ 白菜とツ ナをあえもの 豆腐となめこの みそ汁 ミルク パナナのパンケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜とにんじんのとろろ たまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜 煮 白菜とにんじんのとろろ たまねぎのだし汁
13水	牛乳 お菓子 カレーうどん フルーツポンチ 牛乳 ジャムパン	ミルク お菓子 野菜うどん フルーツ ミルク ジャムパン	ミルク お菓子 野菜うどん フルーツ(バナナ・りんご)	ミルク お菓子 野菜うどん すりりんご
14木	牛乳 お菓子 パン コロッケ 小松菜のサラダ スープパスタ 牛乳 みそ焼きおにぎり	ミルク お菓子 パン ポテト のパン粉焼き 小松菜のあえ もの スープパスタ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ ポテトとたま ねぎのミルク煮 小松菜とに んじん煮 キャベツスープ	ミルク パンがゆ ポテトとたま ねぎのミルク煮 小松菜とに んじん煮 キャベツスープ
15金	牛乳 お菓子 昆布おにぎり しょうゆラーメン ハンバー グ ウィンナー ボイルブロッコリー ポテトサラダ 牛乳 いちごヨー グルト	ミルク お菓子 昆布おにぎり 野菜うどん ハンバーグ ボイ ルブロッコリー ポテトサラダ 牛乳 いちごヨーグルト	ミルク 野菜しらすうどん じゃ が芋とブロッコリーのとろろ すりりんご	ミルク 野菜しらすうどん じゃ が芋とブロッコリーのとろろ すりりんご
16土	豆乳ココア お菓子 親子丼 白菜としらすのあえ物 豆腐と わかめのみそ汁 牛乳 チーズ蒸しパン	豆乳 お菓子 親子丼(鶏さ さみ) 白菜としらす煮 豆腐と わかめのみそ汁 ミルク チーズ蒸しパン	ミルク 野菜がゆ 白菜のミ ルク煮 豆腐のだし汁 	ミルク 野菜がゆ 白菜のミ ルク煮 豆腐のだし汁
17日				

日付	完了期	後期	中期	初期
18月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のから揚げ ごぼうとコーンのサラダ チンゲン菜のみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク お菓子 ごはん 焼鮭 大根とにんじんのあえもの チンゲン菜と豆腐のみそ汁 牛乳 きな粉がゆ	ミルク 全がゆ 白身魚ののどろ煮 大根とにんじん煮 チンゲン菜と豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚ののどろ煮 大根とにんじん煮 チンゲン菜と豆腐のだし汁
19火	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのケチャップ煮 小松菜のごま和え じゃが芋と白菜のすまし汁 豆乳ココアにんじんケーキ	ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜のケチャップ煮 小松菜のあえものじゃが芋と白菜のすまし汁 豆乳にんじんケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とじゃが芋ののどろろ はくさいのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とじゃが芋ののどろろ はくさいのだし汁
20水	牛乳 お菓子 カツカレー 大根サラダ オレンジ 牛乳 蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん ミルク シチュー せん野菜のあえもの オレンジ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー 大根とにんじん煮 すりりんご	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー 大根とにんじん煮 すりりんご
21木	＜春分の日＞			
22金	牛乳 お菓子 ごはん 大豆と揚げじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ もやしのみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 大豆とじゃが芋の煮物 ほうれん草のサラダ もやしのみそ汁 牛乳 わかめおにぎり	ミルク 全がゆ じゃが芋ののどろろ煮 ほうれんとしらす煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ じゃが芋ののどろろ煮 ほうれんとしらす煮 キャベツのだし汁
23土	豆乳ココア お菓子 鶏肉の照り焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐としめじのみそ汁 パナナ 牛乳 ジャムサンド	豆乳 お菓子 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 きゅうりとみかんのあえもの 豆腐としめじのみそ汁 パナナ ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 大根と小松菜のだし煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 大根と小松菜のだし煮 豆腐のだし汁
24日				
25月	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の西京焼き れんこんのきんぴら かき玉汁 牛乳 ごまドーナツ	ミルク お菓子 ごはん 鮭の甘みそ焼き ピーマンと鶏ひき肉の炒め煮 かき玉汁 ミルク 豆腐ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のだし煮 じゃが芋とにんじんののどろろ 小松菜と豆腐のスープ	ミルク 五分がゆ 白身魚のだし煮 じゃが芋とにんじんののどろろ 小松菜と豆腐のスープ
26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 キャベツとあげのみそ汁 豆乳ココア プリン ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 豆腐バーグのあんかけ かぼちゃとブロッコリーのあえもの キャベツのみそ汁 豆乳 ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎ煮 かぼちゃとブロッコリー煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐とたまねぎ煮 かぼちゃとブロッコリー煮 キャベツのだし汁
27水	牛乳 お菓子 中華丼 春雨のマヨネーズサラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳 カスタードクリームパン	ミルク お菓子 野菜と鶏ひきのあんかけ丼 春雨のあえもの 豆腐とわかめのスープ ミルク ジャムパン	ミルク 野菜がゆ 大根とにんじん煮 豆腐のスープ	ミルク 野菜がゆ 大根とにんじん煮 豆腐のスープ
28木	牛乳 お菓子 パン ポークビーンズ コールスローサラダ 豆乳スープ 牛乳 じゃごまおにぎり	ミルク お菓子 パン 大豆と野菜のトマト煮 キャベツとコーンのあえもの 豆乳スープ ミルク じゃごまおにぎり	ミルク パンがゆ 野菜のトマト煮 キャベツとにんじん煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 野菜のトマト煮 キャベツとにんじん煮 豆乳スープ
29金	牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のから揚げ きゅうりとささみのごまサラダ そうめんみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐と野菜煮 きゅうりとささみのあえもの そうめんみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとじゃが芋ののどろろろ はくさいのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとじゃが芋ののどろろろ はくさいのだし汁
30土	牛乳 お菓子 三色どんぶり 切り干しとたまねぎのみそ汁 フルーツヨーグルト 豆乳ココア かぼちゃパン	ミルク お菓子 三色どんぶり 切り干しとたまねぎのみそ汁 フルーツヨーグルト(みかん・バナナ) 豆乳 ゆでかぼちゃ	ミルク 野菜がゆ かぼちゃののどろろ 大根とたまねぎのみそ汁 パナナヨーグルト	ミルク 野菜がゆ かぼちゃののどろろ 大根とたまねぎのみそ汁 すりりんご
31日				

子どもにとっての食 ～食事がもつ役割～

卒園または進級に向けてさまざまな活動が進められる時期ですね。毎日の食事を通じて、子どもたちは食べ物からの栄養を摂取し、身体も大きくなると共に、食からいろいろなことを学びとっています。子どもにとっての食事の役割や大切さを再認識して、大人も子どもと一緒に食を楽しみましょう。

●日々の食事の積み重ねが食育につながります！●



食事は食べ物から栄養を摂り、身体を大きく発育、発達させると共に、心の成長にもつながっています。食事を通じてさまざまな経験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。食事は生きる力の基礎を育む上で非常に大切なものです。

参照 厚生労働省「保育所における食事のガイドライン」