



離乳食メニュー



どんぐい

2018年9月

日付	完了期	後期	中期	初期
01土	豆乳ココア お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵 ほうれん草のサラダ 豆腐とあげのみそ汁 牛乳 お好み焼き	豆乳 お菓子 ごはん ひじきの卵焼き ほうれん草とにんじんのあえもの 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 しらすとキャベツ煮 ほうれん草とにんじんのとろとろ 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとキャベツ煮 ほうれん草とにんじんのペースト 豆腐のだし汁
02日				
03月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のごま照り焼き きゅうりの華風サラダ おかず汁 牛乳 カスタードクリームパン	ミルク お菓子 ごはん 焼き鮭 きゅうりともやしのあえもの 豆腐と野菜のみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと豆腐のとろとろ キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと豆腐のとろとろ キャベツのだし汁
04火	牛乳 お菓子 豚肉のあんかけ丼 トマトの和え物 チンゲン菜のすまし汁 牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 トマトのあえもの チンゲン菜のすまし汁 ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク しらす入り野菜がゆ とろとろトマト チンゲン菜のだし汁	ミルク しらす入り野菜がゆ とろとろトマト チンゲン菜のだし汁
05水	牛乳 お菓子 ごはん マーボーなす 小松菜ともやしのあえ物 中華スープ 牛乳 ピザトースト	ミルク お菓子 ごはん 豆腐となすのとろとろ煮 小松菜ともやしのあえ物 はるさめスープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と大根のとろとろ煮 小松菜とにんじんのとろとろ たまねぎスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐と大根のすり流し 小松菜とにんじんのとろとろ たまねぎスープ
06木	牛乳 お菓子 パン コロッケ せん野菜サラダ スープパスタ 牛乳 豆乳かんでん	ミルク お菓子 パン じゃが芋のパン粉焼き せん野菜のあえもの スープパスタ ミルク みかんヨーグルト	ミルク パンがゆ じゃが芋とたまねぎのとろとろ煮 キャベツとにんじん煮 大根スープ	ミルク パンがゆ じゃが芋とたまねぎのペースト キャベツとにんじん煮 大根スープ
07金	牛乳 お菓子 ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃのサラダ 小松菜とわかめのみそ汁 牛乳 マカロニきな粉	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 かぼちゃとコーンのあえもの 小松菜とわかめのみそ汁 ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃのとろとろ こまつなのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃのとろとろ こまつなのだし汁
08土	豆乳ココア お菓子 親子丼 きゅうりと人参の昆布あえ はくさいのみそ汁 パナナ 牛乳 スコーン	豆乳 お菓子 親子丼 きゅうりと人参のあえもの はくさいのみそ汁 パナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 野菜がゆ はくさいと豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 野菜がゆ はくさいと豆腐のだし汁 パナナ
09日				
10月	牛乳 お菓子 ごはん さんまの磯辺揚げ ブロッコリーのごま酢あえ 青菜のかき玉汁 牛乳 芋もち	ミルク お菓子 ごはん 白身魚の磯焼き ブロッコリーのあえもの 青菜のかき玉汁 ミルク ゆで芋	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーのとろとろ 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーのとろとろ 小松菜のだし汁
11火	牛乳 お菓子 ごはん じゃが芋のすき焼き風煮 はるさめサラダ もやしとあげのみそ汁 牛乳 パナナのパンケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜煮 はるさめとトマトのあえもの もやしのみそ汁 ミルク パナナのパンケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 とろとろトマト キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 とろとろトマト キャベツのだし汁
12水	牛乳 お菓子 ごはん 豚こま天 ごぼうとコーンのサラダ 豆腐とえんどうのみそ汁 牛乳 キャロットゼリー せんべい	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜煮 ほうれん草とコーンのあえもの 豆腐とえんどうのみそ汁 ミルク キャロットヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 ほうれん草とたまねぎ煮 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 ほうれん草とたまねぎ煮 豆腐のだし汁
13木	牛乳 お菓子 パン スパニッシュオムレツ ブロッコリーの三色サラダ トマトスープ 牛乳 豆乳きな粉がゆ	ミルク お菓子 パン 野菜オムレツ ブロッコリーの三色サラダ トマトスープ ミルク 豆乳きな粉がゆ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 トマトスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 トマトスープ
14金	牛乳 お菓子 ごはん 大豆と揚げじゃが芋の煮物 きゅうりとえのきの酢の物 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 大豆とじゃが芋煮 きゅうりとえのきのあえもの キャベツのみそ汁 ミルク 野菜蒸しパン(あずきなし)	ミルク 全がゆ しらすとじゃが芋煮 小松菜のとろとろ キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃが芋煮 小松菜のとろとろ キャベツのだし汁
15土	豆乳ココア お菓子 スパゲッティ トマトソース コールスローサラダ わかめスープ 牛乳 鮭・チーズおにぎり	豆乳 お菓子 トマトスパゲッティ キャベツとにんじんのあえもの わかめスープ ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 野菜うどん りんご	ミルク 野菜うどん りんご
16日				
17日	<敬老の日>			

日付	完了期	後期	中期	初期
18火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草とツナのあえ物 豆腐と大根のすまし汁 牛乳 チーズ蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみの甘みそ煮 ほうれん草とツナのあえ物 豆腐と大根のすまし汁 ミルク チーズ蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎ煮 ほうれん草とにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐とたまねぎ煮 ほうれん草とにんじん煮 大根のだし汁
19水	牛乳 お菓子 なすとひき肉のカレー 小松菜のサラダ なし 牛乳 ジャムヨーグルト	ミルク お菓子 ごはん なすと鶏ひきのトマト煮 小松菜ともやしのあえもの なし ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚のトマト煮 小松菜ともやしのとろとろ なし	ミルク 五分かゆ 白身魚のトマト煮 小松菜のとろとろ なし(果汁)
20木	牛乳 お菓子 パン さけのポテト焼き ウインナーと野菜のソテー 卵とほうれん草のスープ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 パン さけのポテト焼き ゆで野菜 卵とほうれん草のスープ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃが芋煮 キャベツとたまねぎ煮 ほうれん草のスープ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃが芋煮 キャベツとたまねぎ煮 ほうれん草のスープ
21金	牛乳 お菓子 ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ いんげんのごまマヨネーズあえ 大根と厚揚げのみそ汁 牛乳 パインチーズクラッカー	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささ身と野菜煮 いんげんとにんじんのあえもの 大根と豆腐のみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 ブロッコリーのとろとろ 大根と豆腐のだし汁	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 ブロッコリーのとろとろ 大根と豆腐のだし汁
22土	<運DO会>			
23日	<秋分の日>			
24月	<振替休日>			
25火	牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくねのあんかけ ひじきと枝豆のサラダ 豆腐となめこのみそ汁 ミルクココア にんじんケーキ	ミルク お菓子 ごはん 鶏つくねのあんかけ ひじきと枝豆煮 豆腐となめこのみそ汁 ミルク にんじんケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツとたまねぎ煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 キャベツとたまねぎ煮 小松菜のだし汁
26水	牛乳 お菓子 マーボーラーメン 杏仁豆腐 牛乳 菜飯おにぎり	ミルク お菓子 豆腐あんかけうどん フルーツヨーグルト ミルク 菜飯おにぎり	ミルク 豆腐あんかけうどん パナナヨーグルト	ミルク 豆腐あんかけうどん りんごヨーグルト
27木	牛乳 お菓子 パン ポークビーンズ ブロッコリーのマヨネーズあえ たまごスープ 牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子 パン 大豆と鶏ささみのトマト煮 ブロッコリーとにんじんのあえもの たまごスープ ミルク ホットケーキ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃが芋のトマト煮 ブロッコリーとにんじん煮 キャベツスープ	ミルク パンがゆ 白身魚とじゃが芋のトマト煮 ブロッコリーとにんじん煮 キャベツスープ
28金	牛乳 お菓子 お魚そぼろごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみのごまサラダ 切り干しとかぼちゃのみそ汁 牛乳 ぶどうゼリー	ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみのあえもの 切り干しとかぼちゃのみそ汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐とにんじん煮 小松菜とたまねぎ煮 大根とかぼちゃのみそ汁	ミルク 五分かゆ 豆腐とにんじん煮 小松菜とたまねぎ煮 大根とかぼちゃのみそ汁
29土	豆乳ココア お菓子 てりやき野菜丼 じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁 フルーツミックス 牛乳 いちごジャムサンド	豆乳 お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 フルーツ じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁 ミルク いちごジャムサンド	ミルク しらす入り野菜がゆ じゃが芋とチンゲン菜のだし汁 すりりんご	ミルク しらす入り野菜がゆ じゃが芋とチンゲン菜のだし汁 すりりんご
30日	<お盆の日>			



どんぐりメニューレシピ

今回ご紹介するメニューは、子ども達にも、先生達にも人気のおやつメニューです。本格的な豆乳ケーキが出来ますので、ぜひ作ってみてくださいね。

◆ 豆乳ケーキ ◆

<材料> 子ども1人分(180kcal)

- ・豆乳……20g
- ・ゼラチン……1.4g
- ・水……10g
- ・牛乳……15g
- ・砂糖……10g
- ・ヨーグルト……30g
- ・生クリーム……8.0g
- ・レモン果汁……2.5g
- ・バター……3.0g
- ・ビスケット……10g

<作り方>

- 1 溶かしたバターに、細かくしたビスケットを混ぜて、型に敷き詰める。
- 2 ゼラチンを、分量の水で10分ふやかしてから、湯煎で溶かす。
- 3 牛乳を温め、砂糖と2を加える。
- 4 粗熱をとり、豆乳、ヨーグルト、軽くホイップした生クリーム、レモン果汁を加える。
- 5 1に4を流し入れて、冷蔵庫で冷やす。
- 6 冷やし固めたら、切り分ける。



★上記メニューの豆乳ケーキは、ゼラチンを使用しています。園ではゼラチンを使用(含む)しているものは、ことりさんからなっています。ことりさんになったら、美味しいメニューが増えますよ～！