



離乳食メニュー



認定こども園

どんぐり

2019年8月

日付	完了期	後期	中期	初期
01木	牛乳 お菓子 パン ポーク ビーンズ コールスローサラダ チンゲン菜としめじのスープ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 パン 大豆と 野菜のトマト煮 キャベツとに んじんのあえもの チンゲン菜 としめじのスープ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜のトマト煮 キャベツとにん じん煮 チンゲン菜のスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜のトマト煮 キャベツとにん じん煮 チンゲン菜のスープ
02金	牛乳 お菓子 ごはん 鶏のご まから揚げ じゃが芋きんぴら 厚揚げとごぼうのみそ汁 牛乳 ゆでとうもろこし	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささ みと野菜の卵としめじのあえも の煮物 豆腐と大根のみそ汁 ミルク ゆでとうもろこし	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 じゃがいもとにんじんのと ろろ 豆腐と大根のだし汁	ミルク 五分为ゆ しらすと野 菜煮 じゃがいもとにんじんの とろろ 豆腐と大根のだし汁
03土	豆乳ココア お菓子 三色どん ぶり きゅうりとわかめの酢の 物 豆腐とえんどうのみそ汁 牛乳 簡単チーズケーキ	豆乳 お菓子 三色どんぶり きゅうりとみかんのあえもの 豆腐とえんどうのみそ汁 ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 野菜がゆ キャベツのだし汁 すりりんご	ミルク 野菜がゆ キャベツのだし汁 すりりんご
04日				
05月	牛乳 お菓子 ごはん 鮭の 西京焼き ほうれん草の白和 え かぼちゃ汁 牛乳 オレンジゼリー ビスケット	ミルク お菓子 ごはん 鮭の 甘みそ焼き ほうれん草と豆 腐煮 かぼちゃのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚とたま ねぎ煮 ほうれん草と豆腐煮 かぼちゃのだし汁	ミルク 五分为ゆ 白身魚とたま ねぎ煮 ほうれん草と豆腐煮 かぼちゃのだし汁
06火	牛乳 お菓子 ごはん ミート ボールのケチャップ煮 ポテト サラダ 中華スープ 牛乳 のりおにぎり	ミルク お菓子 ごはん 鶏ひ き団子のケチャップ煮 コロコ ロポテト コーンと卵のスープ ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ トマトとこま つな煮 しらすとじゃがいも煮 キャベツスープ	ミルク 五分为ゆ トマトとこま つな煮 しらすとじゃがいも煮 キャベツスープ
07水	牛乳 お菓子 ごはん マー ボー豆腐(キッズ) ほうれん 草のナムル はるさめスープ 牛乳 ジャムホットケーキ	ミルク お菓子 ごはん マー ボー豆腐風 ほうれん草のあ えもの はるさめスープ ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のと ろろ煮 ほうれん草とにん じん煮 たまねぎスープ	ミルク 五分为ゆ 豆腐と野菜 のとろろ煮 ほうれん草とに んじん煮 たまねぎスープ
08木	牛乳 お菓子 パン 白身魚 のフライ トマトのイタリアンソ テー ゆでブロッコリー 野菜 のクリームコーンスープ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク お菓子 パン 白身魚 のムニエル トマトとマカロニ 煮 ゆでブロッコリー 野菜の クリームコーンスープ ミルク 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚のト マト煮 ブロッコリーのとろろ ほうれん草の豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚のト マト煮 ブロッコリーのとろろ ほうれん草の豆乳スープ
09金	牛乳 お菓子 ごはん 大豆 の天ぷら 春雨と卵のサラダ 五目みそ汁 豆乳ココア プリン ウエハース	ミルク お菓子 ごはん 大豆 と野菜煮 春雨と卵のあえも の じゃがいものみそ汁 豆乳 ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすと野菜 煮 小松菜とたまねぎ煮 じゃ がいものだし汁	ミルク 五分为ゆ しらすと野 菜煮 小松菜とたまねぎ煮 じゃがいものだし汁
10土	豆乳ココア お菓子 ごはん 豆 腐じゃが キャベツの胡麻マヨ ネーズあえ もやしとあげのみ そ汁 牛乳 チーズ蒸しパン	豆乳 お菓子 ごはん 豆腐と じゃがいも煮 キャベツとにん じんのあえ もやしのみそ汁 ミルク チーズ蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐とじゃが いも煮 キャベツとにんじんの とろろ だいこんのだし汁	ミルク 五分为ゆ 豆腐とじゃ がいも煮 キャベツとにんじ んのとろろ だいこんのだし汁
11日	<山の日>			
12月	<振替休日>			
13火	牛乳 お菓子 豚肉のあんか け丼 切干し大根のサラダ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 バナナのパンケーキ	ミルク お菓子 鶏ひきと野菜 のあんかけ丼 切干し大根の 煮物 豆腐としめじのみそ汁 ミルク バナナのパンケーキ	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし 汁 すりりんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐のだし 汁 すりりんご
14水	牛乳 お菓子 厚揚げドライカ レー きゅうりととり卵のサラ ダ わかめスープ 牛乳 きな粉ラスク	ミルク お菓子 ごはん 鶏ささ みと野菜のトマトソース煮 きゅうりと卵のあえもの わか めスープ ミルク きな粉パン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 のトマトソース煮 ブロッコリー とだいこん煮 にんじんスープ	ミルク 五分为ゆ 白身魚と野 菜のトマトソース煮 ブロッコ リーとだいこん煮 にんじん スープ
15木	牛乳 お菓子 パン 鶏肉の マーマレード焼き マカロニサ ラダ トマトスープ 牛乳 わかめおにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ささ みと野菜のとろろ煮 マカロ ニとコーンのあえもの トマト スープ ミルク わかめおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜のとろろ煮 にんじんと キャベツ煮 トマトスープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜のとろろ煮 にんじんと キャベツ煮 トマトスープ
16金	牛乳 お菓子 ごはん 擬製 豆腐 ひじきと枝豆のサラダ じゃがいもとねぎのみそ汁 牛乳 メロンパン風クッキー	ミルク お菓子 ごはん 擬製 豆腐 ひじきと枝豆煮 じゃが いもとねぎのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐とニン ジン煮 ブロッコリーとたまね ぎ煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五分为ゆ 豆腐とニン ジン煮 ブロッコリーとたまね ぎ煮 じゃがいものだし汁
17土	豆乳ココア お菓子 マーボー なす丼 春雨のマヨネーズサ ラダ にら玉スープ キウイフ ルーツ 牛乳 フレンチトースト	豆乳 お菓子 マーボーなす丼 春雨のあえもの 卵スー りんご ミルク フレンチトースト	ミルク 野菜がゆ 豆腐スープ すりりんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐スープ すりりんご
18日				

日付	完了期	後期	中期	初期
19月	牛乳 お菓子 ごはん 魚のおろし煮 なすのみそ炒め かき玉汁 牛乳 豆乳かんてん	ミルク お菓子 ごはん 魚のおろし煮 なすのみそ煮 かき玉汁 ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 魚のおろし煮 たまねぎとにんじん煮 こまつなのだし汁	ミルク 五感がゆ 魚のおろし煮 たまねぎとにんじん煮 こまつなのだし汁
20火	牛乳 お菓子 ごはん 豚こま天 ブロッコリーのごま酢あえ 大根と厚揚げのみそ汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト ウエハース	ミルク お菓子 ごはん 鶏だんごのとろとろ煮 ブロッコリーのおえもの 大根と豆腐のみそ汁 ミルク ブルーベリーヨーグルト	ミルク 全がゆ しらすとたまねぎ煮 ブロッコリーとにんじん煮 大根と豆腐のだし汁	ミルク 五感がゆ しらすとたまねぎ煮 ブロッコリーとにんじん煮 大根と豆腐のだし汁 
21水	牛乳 お菓子 ハヤシライス キャベツとトマトのサラダ たまごスープ フルーツミックス 牛乳 かぼちゃパン	ミルク お菓子 ごはん ミルク シチュー キャベツとトマトのおえもの たまごスープ フルーツ ミルク かぼちゃのホットケーキ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツとトマト煮 ほうれん草スープ すりりんご	ミルク 五感がゆ ミルクシチュー キャベツとトマト煮 ほうれん草スープ すりりんご
22木	牛乳 お菓子 パン さけのマヨネーズ焼き ほうれんそうとベーコンのソテー さつまいもの豆乳スープ 牛乳 のりおにぎり	ミルク お菓子 パン さけとたまねぎ煮 ほうれんそうとしめじのソテー さつまいもの豆乳スープ ミルク のりおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 ほうれんそうとにんじん煮 さつまいもの豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 ほうれんそうとにんじん煮 さつまいもの豆乳スープ
23金	牛乳 お菓子 ごはん 豚しゃぶ風あえ物 かぼちゃの甘煮 豆腐としめじのみそ汁 豆乳ココア ヨーグルトバイクドチーズケーキ	ミルク お菓子 ごはん 豚ささみと野菜煮 かぼちゃの甘煮 豆腐としめじのみそ汁 豆乳 ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃのだし煮 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五感がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃのだし煮 豆腐と小松菜のだし汁
24土	豆乳ココア お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 いんげんのツナマヨあえ 豚肉ともやしのみそ汁 牛乳 カスタードクリームパン	豆乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 いんげんのツナのおえもの もやしのみそ汁 ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんと大根煮 キャベツのだし汁 	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんと大根煮 キャベツのだし汁
25日				
26月	牛乳 お菓子 ごはん 魚の甘酢あんかけ さつま芋のサラダ 豆腐すまし汁 牛乳 豆蒸しパン	ミルク お菓子 ごはん 魚の野菜あんかけ さつま芋のおえもの 豆腐すまし汁 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜のだし煮 さつま芋とにんじんのとろとろ 豆腐と小松菜のだし汁	ミルク 五感がゆ 白身魚と野菜のだし煮 さつま芋とにんじんのとろとろ 豆腐と小松菜のだし汁
27火	牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え もやしと大根のみそ汁 豆乳ココア クラッカージャムサンド	ミルク お菓子 ごはん 豆腐のそぼろ煮 小松菜とにんじんのあえもの もやしと大根のみそ汁 豆乳 ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とにんじん煮 大根のだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜とにんじん煮 大根のだし汁
28水	牛乳 お菓子 トッピングそうめん すいか 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク お菓子 トッピングそうめん すいか ミルク ヨーグルト	ミルク 野菜そうめん すいか 	ミルク 野菜そうめん すいか
29木	牛乳 お菓子 パン ハンバーグ・チーズイン ゆで野菜 ポテトスープ 麦茶 菜飯おにぎり	ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ ゆで野菜 コーンポテトスープ 麦茶 菜飯おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとキャベツ煮 ポテトスープ 	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーとキャベツ煮 ポテトスープ
30金	牛乳 お菓子 カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 きな粉がゆ	ミルク お菓子 ごはん ミルクシチュー レタスとトマト煮 フルーツヨーグルト(みかん・バナナ) ミルク きな粉がゆ	ミルク 全がゆ ミルクシチュー キャベツとトマト煮 バナナヨーグルト	ミルク 五感がゆ ミルクシチュー キャベツとトマト煮 すりりんご
31土	豆乳ココア お菓子 親子丼 ほうれん草のサラダ 白菜とあげのみそ汁 牛乳 おからドーナツ	豆乳ココア お菓子 親子丼(鶏ささみ) ほうれん草とにんじんのあえもの 白菜のみそ汁 ミルク おからホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草とにんじんのとろとろ 白菜のだし汁	ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜煮 ほうれん草とにんじんのとろとろ 白菜のだし汁

子どもに食べさせたいおやつ

子どもの「おやつ」をどのように選んでいますか？子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。特に、暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりがちですが、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつのあり方」について見直してみましょう。

★おやつが必要な理由

- ・ 子どもの体重1kgあたりのエネルギー必要量は、成人の2～3倍。体が小さくても、子どもはたくさん食べる必要があります。
- ・ 子どもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度にたくさんのを食べることができません。1日3回の食事で不足するエネルギーと栄養素を「おやつ」で補います。
- ・ おやつを食べることで必要なエネルギーと栄養が満たされ、「食事・排泄・睡眠」などのリズムが整い、それが子どもの心身の健やかな成長につながります。

幼児期にスナック菓子・清涼飲料水を接種すると？

日常的に食べ続けることで、将来の生活習慣病リスクが高まります。

★おやつの食べ方

規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかりわけましょう。

★子どもに適したおやつ

おやつとして接種すべきエネルギー量は、1日の10～15%ぐらいが適切です。

1～2歳児：100から150Kcal程度

3～5歳児：150～200Kcal程度

・食事で不足しがちな栄養がたくさん含まれているものを食べましょう。

・次の食事に影響がないように、消化の良いものを食べましょう。水分との組み合わせで、いも類・炭水化物・果物などが良いでしょう。

・パッケージの表示を意識して安全なものを適量与えましょう。