



# 離乳食メニュー



認定こども園  
どんぐり

2022年7月

| 日付    | 完了期                                                         | 後期                                                               | 中期                                          | 初期                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1(金)  | 牛乳 塩せんべい ごはん 鶏肉のごまみそ焼 じゃが芋の千切り炒め そうめん汁 牛乳 豆乳きな粉がゆ           | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜のみそ煮 じゃが芋ののり煮 そうめん汁 ミルク 豆乳きな粉がゆ               | ミルク 全がゆ しらすとじゃがいも煮 にんじんとたまねぎ煮 そうめんのだし汁      | ミルク 五感がゆ しらすとじゃがいも煮 にんじんとたまねぎ煮 そうめんのだし汁      |
| 2(土)  | 豆乳ココア お菓子 ねばねばうどん 豆腐つくね バナナ 牛乳 菜飯おにぎり                       | ミルク お菓子 納豆うどん 豆腐バーグ バナナ ミルク 菜飯おにぎり                               | ミルク 納豆うどん パナナ                               | ミルク 野菜しらすうどん すりりんご                           |
| 3(日)  |                                                             |                                                                  |                                             |                                              |
| 4(月)  | 牛乳 お菓子 ごはん 魚のケチャップあんかけ ほうれん草のサラダ 大根とわかめのみそ汁 パイン 牛乳 ココアプリン   | ミルク お菓子 ごはん 魚と野菜のケチャップ煮 ほうれん草とにんじんのあえもの 大根とわかめのみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト | ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 大根と白菜のだし汁 すりりんご | ミルク 五感がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 大根と白菜のだし汁 すりりんご |
| 5(火)  | 牛乳 お菓子 ごはん カレー肉じゃが いんげんのツナマヨ あえ 豆腐とねぎのみそ汁 牛乳 ジャム蒸しパン        | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 いんげんとにんじん煮 豆腐とねぎのみそ汁 ミルク ジャム蒸しパン         | ミルク 全がゆ じゃがいもののり煮 キャベツとにんじん煮 豆腐のだし汁         | ミルク 五感がゆ じゃがいもののり煮 キャベツとにんじん煮 豆腐のだし汁         |
| 6(水)  | 牛乳 お菓子 中華丼 トマトのはるさめサラダ 豆腐コンスープ オレンジ 牛乳 豆乳プリン                | ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 トマトのはるさめのみそ汁 豆腐コンスープ バナナ ミルク 豆乳プリン          | ミルク 野菜しらすがゆ 豆腐とトマトののり煮 にんじんスープ すりりんご        | ミルク 野菜しらすがゆ 豆腐とトマトののり煮 にんじんスープ すりりんご         |
| 7(木)  | 牛乳 塩せんべい お星さま ハヤシライス コールスローサラダ フルーツポンチ 豆乳ココア セタゼリー          | ミルク お菓子 お星さまシチューライス キャベツとコーン煮 フルーツミックス ミルク ヨーグルト                 | ミルク 全がゆ 豆乳野菜シチュー キャベツのだし煮 すいか               | ミルク 五感がゆ 豆乳野菜シチュー キャベツのだし煮 すいか               |
| 8(金)  | 牛乳 お菓子 ごはん 豆腐バーグのあんかけ かぼちゃサラダ チンゲン菜とえのきのみそ汁 牛乳 わかめおにぎり      | ミルク お菓子 ごはん 豆腐バーグのあんかけ かぼちゃのあえもの チンゲン菜とえのきのみそ汁 ミルク わかめおにぎり       | ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎ煮 かぼちゃののり煮 チンゲン菜のだし汁         | ミルク 五感がゆ 豆腐とたまねぎ煮 かぼちゃののり煮 チンゲン菜のだし汁         |
| 9(土)  | 牛乳 お菓子 プルコギ丼 しいたけと豆腐ののりみそスープ フルーツミックス 牛乳 蒸し芋                | ミルク お菓子 野菜と鶏ひきののり丼 しいたけと豆腐ののりみそスープ バナナ ミルク 蒸し芋                   | ミルク 野菜がゆ 豆腐ののりみそスープ バナナ                     | ミルク 野菜がゆ 豆腐ののりみそスープ すりりんご                    |
| 10(日) |                                                             |                                                                  |                                             |                                              |
| 11(月) | 牛乳 お菓子 ごはん 鮭のチーズフライ きゅうりの華風サラダ 五目みそ汁 牛乳 小豆蒸しパン              | ミルク お菓子 ごはん 鮭のチーズムニエル きゅうりとともやしのあえもの かぼちゃのみそ汁 ミルク 蒸しパン           | ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと大根ののり煮 かぼちゃのだし汁        | ミルク 五感がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんと大根ののり煮 かぼちゃのだし汁        |
| 12(火) | 豆乳ココア お菓子 ごはん ピーマンの細切り炒め さつま芋の甘煮 豆腐とたまねぎのみそ汁 牛乳 ヨーグルトチーズケーキ | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみとピーマン煮 さつま芋のだし煮 豆腐とたまねぎのみそ汁 ミルク ヨーグルトホットケーキ      | ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 さつま芋ののり煮 豆腐とたまねぎのだし汁        | ミルク 五感がゆ しらすと野菜煮 さつま芋ののり煮 豆腐とたまねぎのだし汁        |
| 13(水) | 豆乳ココア お菓子 冷やし中華 焼きかぼちゃ天 フルーツ牛乳寒天 牛乳 くるくるジャムクレープ             | ミルク お菓子 冷やしうどん 蒸しかぼちゃ フルーツミックス ミルク ジャムホットケーキ                     | ミルク 野菜うどん かぼちゃのミルク煮 バナナ                     | ミルク 野菜うどん かぼちゃのミルク煮 すりりんご                    |
| 14(木) | 牛乳 お菓子 チーズサンドパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのソテー バナナ 牛乳 昆布おにぎり        | ミルク お菓子 チーズサンドパン 鶏ささみのトマト煮込み キャベツとコーン煮 バナナ ミルク 昆布おにぎり            | ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 キャベツとたまねぎ煮 バナナ            | ミルク パンがゆ 白身魚のトマト煮 キャベツとたまねぎ煮 すりりんご           |
| 15(金) | 牛乳 お菓子 ごはん 大豆の天ぷら きゅうりとチーズの酢の物 キャベツとあげのみそ汁 牛乳 豆乳かんてん        | ミルク お菓子 ごはん 大豆と野菜のお焼き きゅうりとチーズのあえもの キャベツのみそ汁 ミルク みかんヨーグルト        | ミルク 全がゆ たまねぎとしらす煮 大根とにんじん煮 キャベツのだし汁         | ミルク 五感がゆ たまねぎとしらす煮 大根とにんじん煮 キャベツのだし汁         |
| 16(土) | 豆乳ココア お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜のごまあえ もやしといものみそ汁 牛乳 バナナハードケーキ   | ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜のツナあえ もやしといものみそ汁 ミルク バナナホットケーキ         | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜ののり煮 もやしといものだし汁           | ミルク 五感がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜ののり煮 いものだし汁               |
| 17(日) |                                                             |                                                                  |                                             |                                              |
| 18(月) | 〈海の日〉                                                       |                                                                  |                                             |                                              |
| 19(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 厚揚げとじゃが芋ののり煮 ひじきと枝豆のサラダ だいこんとなめこのみそ汁 牛乳 ココア蒸しパン  | ミルク お菓子 ごはん じゃが芋の鶏ささみ煮 ひじきと野菜煮 だいこんとなめこのみそ汁 ミルク 蒸しパン             | ミルク 全がゆ しらすとじゃがいも煮 にんじんとたまねぎ煮 豆腐とだいこんのだし汁   | ミルク 五感がゆ しらすとじゃがいも煮 にんじんとたまねぎ煮 豆腐とだいこんのだし汁   |



| 日付    | 完了期                                                                    | 後期                                                                        | 中期                                               | 初期                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 20(水) | 牛乳 お菓子 焼きそば ウィンナー わかめスープ<br>牛乳 ジャムヨーグルト                                | ミルク お菓子 鶏ひきと野菜の<br>のどろろうどん りんご<br>ミルク ジャムヨーグルト                            | ミルク 野菜しらすうどん<br>すりりんご                            | ミルク 野菜しらすうどん<br>すりりんご                             |
| 21(木) | 牛乳 お菓子 パン キャベツと豚肉の重ね蒸し 粉ふき芋<br>ゆでブロッコリー 野菜コンス<br>ープ 牛乳 焼きおにぎり          | ミルク お菓子 パン キャベツと鶏ささみのトマト煮 粉ふき芋<br>ゆでブロッコリー 野菜コンス<br>ープ 牛乳 おかかおにぎり         | ミルク パンがゆ キャベツと白身魚のトマト煮 じゃがいも<br>とブロッコリー煮 豆乳スープ   | ミルク パンがゆ キャベツと白身魚のトマト煮 じゃがいも<br>とブロッコリー煮 豆乳スープ    |
| 22(金) | 牛乳 お菓子 ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル<br>はるさめのとろみスープ<br>牛乳 フルーツヨーグルト             | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと豆腐の<br>のどろろ煮 ほうれん草とコンのあえ<br>はるさめのとろみスープ<br>ミルク フルーツヨーグルト  | ミルク 全がゆ 豆腐とたまねぎの<br>のどろろ煮 ほうれん草とにんじん煮<br>白菜スープ   | ミルク 五分かゆ 豆腐とたまねぎの<br>のどろろ煮 ほうれん草とにんじん煮<br>白菜スープ   |
| 23(土) | 豆乳ココア お菓子 ごはん ひじきの厚焼き卵<br>ブロッコリーのチキンサラダ<br>キャベツといものみそ汁<br>牛乳 いちごジャムケーキ | ミルク お菓子 ごはん ひじきの卵焼き<br>ブロッコリーと鶏ささみ煮<br>キャベツといものみそ汁<br>ミルク いちごジャムケーキ       | ミルク 全がゆ しらすとにんじん煮<br>ブロッコリーののどろろ煮<br>いもとにんじんのだし汁 | ミルク 五分かゆ しらすとにんじん煮<br>ブロッコリーののどろろ煮<br>いもとにんじんのだし汁 |
| 24(日) |                                                                        |                                                                           |                                                  |                                                   |
| 25(月) | 牛乳 お菓子 わかめごはん<br>白身魚のフライ ポテトサラダ<br>野菜たっぷりみそ汁<br>牛乳 豆乳きな粉がゆ             | ミルク お菓子 わかめごはん<br>白身魚のムニエル コロコロポテト<br>キャベツと大根のみそ汁<br>ミルク 豆乳きな粉がゆ          | ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮<br>じゃがいもとにんじん煮<br>キャベツのだし汁       | ミルク 五分かゆ 白身魚と大根煮<br>じゃがいもとにんじん煮<br>キャベツのだし汁       |
| 26(火) | 牛乳 お菓子 さけの香り井切干し大根のサラダ<br>なすとえのみそ汁<br>フルーツミックス<br>牛乳 かぼちゃパン            | ミルク お菓子 さけと小松菜のまぜごはん<br>切干し大根とにんじん煮<br>なすとえのみそ汁<br>フルーツミックス<br>ミルク ゆでかぼちゃ | ミルク しらすと小松菜がゆ<br>大根とにんじん煮 かぼちゃとたまねぎのだし汁<br>バナナ   | ミルク しらすと小松菜がゆ<br>大根とにんじん煮 かぼちゃとたまねぎのだし汁<br>すりりんご  |
| 27(水) | 牛乳 お菓子 夏野菜カレー<br>ツナサラダ メロン<br>豆乳ココア ジャムヨーグルト                           | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜の<br>ミルクシチュー ツナと野菜のあえもの<br>メロン<br>ミルク ジャムヨーグルト          | ミルク 全がゆ 野菜のミルクシチュー<br>キャベツとにんじん煮<br>メロン          | ミルク 五分かゆ 野菜のミルクシチュー<br>キャベツとにんじん煮<br>すりりんご        |
| 28(木) | 牛乳 お菓子 パン チキンナゲット<br>ブロッコリーとトマトのごまサラダ<br>ズッキーニのスープ<br>牛乳 豆おにぎり         | ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ<br>ブロッコリーとトマトのあえもの<br>かぼちゃのスープ<br>ミルク 豆おにぎり             | ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮<br>ブロッコリーとトマト煮<br>かぼちゃのスープ    | ミルク パンがゆ 豆腐とたまねぎ煮<br>ブロッコリーとトマト煮<br>かぼちゃのスープ      |
| 29(金) | 牛乳 お菓子 ごはん ぎょうざ<br>チンゲン菜の中華あえ<br>じゃがいもとのりのスープ<br>牛乳 フレンチトースト           | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきだんごの<br>のどろろ煮 チンゲン菜のあえもの<br>じゃがいもとのりのスープ<br>ミルク フレンチトースト   | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮<br>チンゲン菜ののどろろ煮<br>じゃがいものスープ       | ミルク 五分かゆ 豆腐と野菜煮<br>チンゲン菜ののどろろ煮<br>じゃがいものスープ       |
| 30(土) | 豆乳ココア お菓子 豚肉のあんかけ<br>丼 きゅうりとえのきたけのあえもの<br>豆腐と卵のみそ汁<br>牛乳 もちもちミルクパン     | ミルク お菓子 鶏ささみのあんかけ<br>丼 きゅうりとえのきたけのあえもの<br>豆腐と卵のみそ汁<br>ミルク ホットケーキ          | ミルク にんじんがゆ 白菜ののどろろ<br>豆腐のだし汁                     | ミルク にんじんがゆ 白菜ののどろろ<br>豆腐のだし汁                      |
| 31(日) |                                                                        |                                                                           |                                                  |                                                   |

## 野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は、子どもには受け入れづらい食べ物の一つです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎回2回以上食べる割合が50%程度、1日に1回も食べないことがある割合が20%を超えています。（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。今回は家庭で野菜をおいしく食べてもらうヒントをお伝えします。

### ★調理の工夫でおいしく食べよう

野菜をおいしく食べるには、子どもが嫌がる味や食感、食べにくさを軽減する「下処理」が重要です。

#### 【下処理】

##### ●苦み・辛味がある野菜

味の刺激をやわらげるために「ピーマン」はやわらかくゆでて、特有の苦みを減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「たまねぎ」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

##### ●やわらかくりにくい野菜

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感がでるまでゆつくりと煮ます。



今年も園では、色々な野菜の苗を植えて育てています。おいしい野菜がたくさん収穫できるのを楽しみにしています♪



### ●薄い葉物野菜やきゅうり

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、やわらかくなるまでゆでます。青菜は1～2cmに切って、ゆでたり、汁に入れたりします。きゅうりは給食では衛生面からゆでていますが、これが噛みやすさにもつながっています。

### ★野菜への関心を高めよう

様々な形、色をした野菜は、絵本にも登場するくらい、子どもの対象となります。特に夏に収穫される野菜は、色華やか、新鮮な野菜が並ぶスーパーの陳列棚には、大人もワクワクしますね。食べ物を見て、話題にすることで、子どもの意欲を育みます。

### ～野菜ジュースの栄養について～

野菜ジュースのパッケージを見ると、子どもが食べてくれない「野菜」がたくさん使われているためとっても魅力的に感じます。様々な栄養素を手軽にとることができるのが野菜ジュースのよいところですが、実際には、「野菜」とは異なり、搾汁したり、加熱処理をすることでビタミンCや食物繊維などが減っています。野菜ジュースを飲んでいれば安心！と頼り過ぎることなく、普段の食事で野菜をバランスよく摂れるように心がけましょう。