



離乳食メニュー

認定こども園
どんぐり

令和6年7月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(月)	牛乳 ごはん 白身魚のカレー天ぷら ごぼうとコーンのサラダ 切干大根のみそ汁 パナナ 牛乳 2色かんてん	ミルク ごはん 白身魚のムニエル にんじんとコーン煮 切干大根のみそ汁 パナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんともやし煮 大根のみそ汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 にんじんペースト すりりんご
2(火)	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き パスタサラダ 小松菜とたまねぎのみそ汁 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜煮 パスタと野菜のあえもの小松菜とたまねぎのみそ汁 ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 きゅうりとにんじん煮 小松菜とたまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し 小松菜ペースト
3(水)	牛乳 枝豆とじゃこの混ぜごはん ひじきの厚焼き卵 ほうれん草のサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク 枝豆とじゃこの混ぜごはん ひじきの卵焼き ほうれん草のあえもの じゃがいもとわかめのみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク しらすがゆ にんじんと鶏ひき煮 ほうれん草のとりと煮 じゃがいものだし汁	ミルク しらすがゆ ほうれん草ペースト じゃがいものとりと
4(木)	豆乳ココア ごはん ぎょうざ きゅうりとiri卵のサラダ 五目はるさめスープ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク ごはん 鶏ひき団子 きゅうりとiri卵のあえもの 五目はるさめスープ ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 チンゲン菜のとりとろろ にんじんとたまねぎのスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとりとろろ チンゲン菜ペースト
5(金)	牛乳 七夕☆ハヤシライス ブロッコリーのマヨネーズあえ キャベツとおくらのスープ すいか 豆乳ココア お星さまヨーグル	ミルク 七夕☆トマトシチュー ライス ブロッコリーのあえもの キャベツとおくらのスープ すいか ミルク ヨーグルト	ミルク 七夕☆ミルクがゆ ブロッコリーのとりとろろ キャベツスープ すいか	ミルク 七夕☆ミルクがゆ ブロッコリーペースト キャベツのとりとろろ すいか
6(土)	豆乳ココア ごはん 擬製豆腐 きゅうりとえのきたけの酢の物 なすとあげのみそ汁 パイン缶 牛乳 にんじんケーキ	ミルク ごはん 擬製豆腐 きゅうりとえのきたけのあえもの なすとわかめのみそ汁 りんご ミルク にんじんケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 じゃがいもとほうれん草煮 なのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し じゃがいもペースト すりりんご
7(日)				
8(月)	豆乳ココア ごはん 魚の五目 あんかけ 春雨のマヨネーズサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 牛乳 もちもちミルクパン	ミルク ごはん 魚と野菜のとりとろろ煮 春雨のあえもの 小松菜と豆腐のみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜のとりとろろ煮 きゅうりと大根煮 小松菜と豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜のとりとろろ煮 大根ペースト
9(火)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め キャベツとちくわのあえもの かき玉汁 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 キャベツとにんじんのあえもの かき玉汁 ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとピーマン煮 たまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のとりとろろ キャベツペースト
10(水)	牛乳 ごはん 納豆のおとし揚げ きゅうりとチーズの酢のもの おかず汁 牛乳 キャロットゼリー ビスケット	ミルク ごはん 納豆お焼き きゅうりとしらすのあえ 豆腐となすのみそ汁 ミルク キャロットヨーグルト ビスケット	ミルク 納豆がゆ にんじんとたまねぎ煮 きゅうりとしらす煮 豆腐となすのだし汁	ミルク 納豆がゆ にんじんペースト たまねぎのとりとろ
11(木)	豆乳ココア 牛乳 パン ハンバーグ・ブロッコリー・ミニトマト かぼちゃの豆乳スープ フルーツミックス 麦茶 しらすおにぎり	ミルク パン 鶏ひきバーグ・ブロッコリー・ミニトマト かぼちゃの豆乳スープ フルーツミックス ミルク しらすおにぎり	ミルク パンがゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーとトマト煮 かぼちゃの豆乳スープ フルーツミックス	ミルク パンがゆ 豆腐のだし煮 かぼちゃペースト すりりんご
12(金)	牛乳 ごはん 大豆と揚げじゃがいもの煮もの 白菜のおかかあえ 大根となめこのみそ汁 パナナ 牛乳 マカロニきな粉	ミルク ごはん 大豆とじゃがいも煮 白菜のだし煮 大根となめこのみそ汁 パナナ ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ じゃがいもとピーマン煮 白菜とにんじんのだし煮 大根と小松菜のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 白菜ペースト すりりんご
13(土)	豆乳ココア てりやき野菜丼 おからサラダ もやしとわかめのみそ汁 オレンジ 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 ゆでブロッコリー もやしとわかめのみそ汁 オレンジ ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク 鶏ひきと野菜がゆ ブロッコリーのとりとろろ もやしといものだし汁 りんご	ミルク しらすと野菜がゆ ブロッコリーペースト すりりんご
14(日)				
15(月)	<海の日>			
16(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め ポテトサラダ 豆腐とえんどうのみそ汁 牛乳 ホットケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきと白菜のとりとろろ煮 コロコロポテト 豆腐とえんどうのみそ汁 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と白菜のとりとろろ煮 コロコロポテト 豆腐みそ汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と白菜のとりとろろ煮 じゃがいもペースト
17(水)	牛乳 トッピングそうめん フルーツポンチ 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク 納豆しらすそうめん 蒸しかぼちゃ フルーツミックス ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 納豆しらすそうめん かぼちゃのとりとろろ パナナ	ミルク しらすそうめん かぼちゃペースト すりりんご
18(木)	牛乳 ごはん ピーマンの細切り炒め じゃがチーズ春巻き 白菜の中華スープ 牛乳 ジャムパン	ミルク ごはん ピーマンと鶏ひき煮 じゃがいもとコーンあき 白菜の中華スープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ ピーマンと鶏ひき煮 じゃがいもとにんじん煮 チンゲン菜のスープ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し チンゲン菜のとりとろ

日付	完了期	後期	中期	初期
19(金)	牛乳 さばのそぼろごはん 小松菜とコーンのあえもの 野菜 たつぷりみそ汁 もも缶 牛乳 ココアケーキ	ミルク 鮭ごはん 小松菜とコーンのあえもの 野菜 たつぷりみそ汁 バナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 鮭がゆ 小松菜と大根煮 キャベツのだし汁 バナナ	ミルク 白身魚がゆ 大根のとりとろ キャベツのだし煮 すりりんご
20(土)	牛乳 ごはん 肉じゃが ひじきとほうれん草のサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁 もも缶 豆乳ココア ジャムヨーグルト	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 ひじきとほうれん草煮 豆腐とわかめのみそ汁 りんご ミルク ジャムヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 ほうれん草煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 ほうれん草ペースト すりりんご
21(日)				
22(月)	牛乳 ごはん 鮭の西京焼き かぼちゃのごまマヨネーズ けんちん汁 豆乳ココア プリン	ミルク ごはん 鮭のみそ煮 かぼちゃとブロッコリーあえ 豆腐と野菜のすまし汁 ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚のだし煮 かぼちゃとブロッコリー煮 豆腐と大根のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のだし煮 ブロッコリーのとりとろ
23(火)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまソースからめ ビーフン炒め 野菜スープ 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク ごはん 鶏ささみのケチャップ煮 ビーフン炒め 野菜スープ ミルク カスタードサンド	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんとピーマン煮 さつまいものスープ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 さつまいもペースト
24(水)	牛乳 トマトとひき肉のカレー チンゲン菜のツナあえ メロン 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク トマトシチューライス チンゲン菜のツナあえ メロン ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ トマトシチュー チンゲン菜のとりとろ メロン	ミルク 五分がゆ トマトシチュー チンゲン菜のとりとろ すりりんご
25(木)	牛乳 焼きそば たこ焼き フランクフルト わかめスープ 牛乳 ヨーグルト	ミルク 鶏ひきと野菜うどん キャベツのお焼き風 ミルク ヨーグルト	ミルク 鶏ひきと野菜うどん キャベツのとりとろ	ミルク 野菜しらすうどん キャベツのとりとろ
26(金)	牛乳 ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 小松菜とツナのごまあえ 豚肉とキャベツのみそ汁 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 白身魚のチーズ焼き 小松菜とツナあえ キャベツのみそ汁 ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 小松菜とにんじん煮 キャベツのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 小松菜とペースト
27(土)	豆乳ココア ごはん 鶏つくねのあんかけ 白菜ののりあえ 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 みそ焼きおにぎり	ミルク ごはん 鶏つくねのあんかけ 白菜ののりあえ 豆腐としめじのみそ汁 ミルク みそ焼きおにぎり	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 白菜のとりとろ 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 白菜のとりとろ
28(日)				
29(月)	牛乳 わかめおにぎり 魚の竜田揚げ 筑前煮 チンゲン菜とわかめのみそ汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク わかめおにぎり 鮭のとりとろ煮 野菜のコロコロ煮 チンゲン菜とわかめのみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のとりとろ煮 大根とにんじん煮 チンゲン菜のだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のとりとろ煮 大根ペースト
30(火)	牛乳 ごはん なすと豚肉のみそ炒め ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐とあげのすまし汁 バナナ 牛乳 蒸しパン	ミルク ごはん なすと鶏ひきのみそ炒め ブロッコリーのあえもの 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ なすと鶏ひきのみそ炒め ブロッコリーのあえもの 豆腐とねぎのすまし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご
31(水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐(キッズ) きゅうりとはるさめのサラダ 中華スープ パイン缶 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 豆腐と野菜のとりとろ煮 きゅうりとはるさめのあえもの 中華スープ りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と納豆のとりとろ煮 きゅうりとにんじん煮 チンゲン菜といものスープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し にんじんペースト すりりんご

野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦み」「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかり煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？



★煮汁の良さ



1・副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と迷うことがあります。そんな時に「副菜は菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減、冷蔵庫にある材料で、手軽に野菜をとることができます。

2・サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。

3・栄養を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶けだす栄養価を逃すことなく、一緒に摂取することができます。

4・飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしなどを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなくたべすめられます。

5・作るのが簡単

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！難しいレシピを見なくても作ることができます。

★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味つけ



■洋風の「菜汁」水+コンソメで野菜を煮て、塩で味つけ

