


  
**離乳食メニュー**

認定こども園  
どんぐり

令和6年10月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(火)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまみそ焼 パスタサラダ かき玉汁 みかん缶 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 鶏ささみのみそ焼き パスタと野菜のあえもの かき玉汁 みかん缶 ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 キャベツとにんじん煮 小松菜とたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 キャベツペースト すりりんご
2(水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル はるさめのとろみスープ もも缶 牛乳 お好み焼き	ミルク ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル はるさめのとろみスープ りんご ミルク お好み焼き風	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 白菜とほうれん草煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐とじゃがいも煮 ほうれん草のとろとろ すりりんご
3(木)	豆乳ココア ジャムパン クリームシチュー ブロッコリーとトマトのごまサラダ バナナ 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク ジャムパン ミルクシチュー ブロッコリーとトマト煮 バナナ ミルク 鮭青菜おにぎり	ミルク パンがゆ ミルクシチュー ブロッコリーとトマト煮 バナナ	ミルク パンがゆ 野菜のミルク煮 ブロッコリーペースト すりりんご
4(金)	牛乳 ごはん 野菜たっぷりさつま揚げ きゅうりとチーズの酢のもの 切干大根のみそ汁 なし 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク ごはん 白身魚と野菜煮 きゅうりとみかんのあえもの 切干大根のみそ汁 なし ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 ほうれん草のだし汁 なし	ミルク 五分かゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草のペースト なし
5(土)	牛乳 ごはん 豆腐バーグのあんかけ ごぼうとコーンのサラダ かぼちゃとえのきのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 蒸し芋	ミルク ごはん 豆腐バーグのあんかけ にんじんとコーンあえ かぼちゃとキャベツのみそ汁 りんご ミルク 蒸し芋	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいものとろとろ煮 かぼちゃのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すりりんご
6(日)				
7(月)	豆乳ココア ごはん 魚の揚げおろし煮 ポテトサラダ 五目みそ汁 みかん缶 牛乳 にんじんケーキ	ミルク ごはん 白身魚と大根煮 コロコロポテト 鶏ささみと野菜のみそ汁 みかん缶 ミルク にんじんホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 じゃがいもとにんじん煮 小松菜のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 白身魚と大根煮 小松菜ペースト すりりんご
8(火)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め はるさめサラダ 中華コーンスープ パイン缶 牛乳 たこ焼き風ポテト	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 はるさめときゅうりのあえもの コーンスープ バナナ ミルク ゆで芋	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりとじゃがいも煮 にんじんスープ バナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し じゃがいもペースト すりりんご
9(水)	牛乳 ごはん 酢鶏 白菜とほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめのスープ りんご 牛乳 豆蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 白菜とほうれん草のだし煮 豆腐とわかめのスープ りんご ミルク 蒸し	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 白菜とほうれん草のだし煮 豆腐のスープ りんご	ミルク 五分かゆ しらすとじゃがいも煮 白菜ペースト すりりんご
10(木)	牛乳 ごはん 豚肉のすき焼き風煮 にんじんとツナの炒めもの もやしと大根のみそ汁 柿 牛乳 ゆで芋	ミルク ごはん 鶏ひきのすき焼き風煮 にんじんとツナの炒め煮 もやしと大根のみそ汁 柿 ミルク ゆで芋	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 にんじんとさつまいも煮 大根のだし汁 柿	ミルク 五分かゆ 豆腐のとろとろ 大根ペースト すりりんご
11(金)	牛乳 ごはん チキン南蛮 ブロッコリーのごま酢あえ じゃがいもと青菜のみそ汁 もも缶 牛乳 キャロットゼリー	ミルク ごはん 鶏ささみとたまねぎ煮 ブロッコリーとにんじん煮 じゃがいもと青菜のみそ汁 りんご ミルク にんじんヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚とたまねぎ煮 ブロッコリーとにんじん煮 じゃがいもと青菜のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 白身魚とたまねぎ煮 ブロッコリーペースト すりりんご
12(土)	豆乳ココア 中華丼 トマトのあえもの わんたんスープ フルーツミックス 牛乳 フレンチトースト	ミルク 鶏ひきと野菜のあんかけ丼 トマトとツナあえ わんたんスープ フルーツミックス ミルク フレンチトースト	ミルク しらすと野菜がゆ トマトときゅうりのとろとろ 小松菜スープ バナナ	ミルク しらすと野菜煮がゆ トマトペースト すりりんご
13(日)				
14(月)	<スポーツの日>			
15(火)	牛乳 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみのサラダ さつまいもともやしのみそ汁 みかん缶 牛乳 ココアケーキ	ミルク 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 さつまいもともやしのみそ汁 みかん缶 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりと大根のとろとろ さつまいものだし汁 バナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のとろとろ さつまいもペースト すりりんご
16(水)	豆乳ココア きのこのハヤシライス 小松菜とツナあえ りんごヨーグルト 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク きのこのトマトシチュー ライス 小松菜とツナあえ りんごヨーグルト ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 白身魚のトマトシチュー 小松菜とにんじん煮 りんごヨーグルト	ミルク 五分かゆ 白身魚のトマト煮 小松菜ペースト りんごヨーグルト
17(木)	豆乳ココア パン 白身魚のフライ せん野菜サラダ 青菜としめじの豆乳スープ りんご 牛乳 さつま芋おにぎり	ミルク パン 白身魚のパン粉焼き キャベツときゅうりあえ 青菜としめじの豆乳スープ りんご ミルク さつま芋おにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 キャベツときゅうりのとろとろ ほうれん草の豆乳スープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 キャベツの豆乳煮 すりりんご
18(金)	牛乳 ごはん 大豆と揚げじゃがいも煮 きゅうりとえのきの酢のもの キャベツと青菜のみそ汁 もも缶 牛乳 ホットケーキ	ミルク ごはん 大豆とじゃがいも煮 きゅうりとえのきのあえもの キャベツと青菜のみそ汁 りんご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 キャベツときゅうりのとろとろ 小松菜とにんじのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ しらすとじゃがいも煮 キャベツペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
19(土)	豆乳ココア 鮭の香り丼 切干し大根のうま煮 厚揚げとごぼうのみそ汁 パイン缶 牛乳 スコーン	ミルク 鮭混ぜごはん 切干し大根のうま煮 豆腐とにんじんのみそ汁 パナナ ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 青菜がゆ 大根とにんじん煮 豆腐のだし汁 パナナ	ミルク 青菜がゆ 豆腐のとりとろ すりりんご
20(日)				
21(月)	牛乳 ごはん さばのカレー焼き 小松菜とかにかまあえ どさんこ汁 パナナ 牛乳2色かんてん塩せんべい	ミルク ごはん 鮭のムニエル 小松菜のおひたし 野菜とコーンのみそ汁 パナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚のとりとろ煮 小松菜のだし汁 じゃがいものみそ汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚のとりとろ煮 小松菜煮ペースト すりりんご
22(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め かぼちゃのごまマヨネーズ 豆腐とえんどうのみそ汁 みかん缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜のとりとろ煮 かぼちゃとブロッコリーあえ 豆腐とえんどうのみそ汁 みかん缶 ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜のとりとろ煮 かぼちゃとブロッコリー煮 豆腐とたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜のとりとろ煮 かぼちゃペースト すりりんご
23(水)	牛乳 ごはん シュウマイ チンゲン菜の中華あえ じゃがいもとのりのスープ オレンジ 牛乳 かぼちゃパン	ミルク ごはん 鶏ひきシュウマイ チンゲン菜のあえもの じゃがいもとのりのスープ オレンジ ミルク かぼちゃホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 チンゲン菜とにんじん煮 じゃがいもスープ りんご	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
24(木)	牛乳 キッズビビンバ ビーフンスープ フルーツポンチ 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク ビビンバ風ごはん ビーフンスープ フルーツミックス ミルク ヨーグルト	ミルク 野菜がゆ 豆腐と白菜のスープ パナナ	ミルク 野菜がゆ 豆腐のすり流し すりりんご
25(金)	牛乳 わかめおにぎり ひじきの厚焼き卵 ほうれん草のごまあえ 豚汁 パイン缶 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク わかめおにぎり ひじきの卵焼き ほうれん草とにんじんあえ 鶏ささみと野菜のみそ汁 りんご ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 じゃがいもとたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のとりとろ煮 ほうれん草ペースト すりりんご
26(土)	豆乳ココア ブルコギ丼 キャベツの昆布サラダ しいたけと豆腐のとりとろみスープ もも缶 牛乳 じゃがいもお焼き	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツの昆布煮 しいたけと豆腐のとりとろみスープ りんご ミルク じゃがいもお焼き	ミルク しらすとがゆ キャベツとにんじん煮 豆腐のとりとろみスープ りんご	ミルク しらすとがゆ じゃがいもペースト キャベツのとりとろ煮 すりりんご
27(日)				
28(月)	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨のマヨネーズサラダ 五目汁 キウイフルーツ 牛乳 青のりおにぎり	ミルク ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨のあえもの 大根のみそ汁 パナナ ミルク 青のりおにぎり	ミルク 全がゆ 鮭とキャベツ煮 きゅうりとにんじん煮 大根のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚とキャベツ煮 大根ペースト すりりんご
29(火)	豆乳ココア ごはん 肉じゃががキャベツとちくわのあえもの 豆腐と大根のみそ汁 みかん缶 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ひきとじゃがいも煮 キャベツとにんじんあえ 豆腐と大根のみそ汁 みかん缶 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ しらすとじゃがいも煮 キャベツとにんじん煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 キャベツペースト 豆腐と大根のだし汁 りんご
30(水)	牛乳 五目うどん さつまいもの天ぷら 豆乳フルーツかんてん 牛乳 鮭・チーズおにぎり	ミルク 鶏ささみ野菜うどん さつまいもスティック パナナヨーグルト ミルク 鮭・チーズおにぎり	ミルク 鶏ひきと野菜うどん さつまいものとりとろ パナナヨーグルト	ミルク しらすと野菜うどん さつまいものとりとろ すりりんご
31(木)	牛乳 ハロウィン・カレー おぼけサラダ りんご 牛乳 プリン	ミルク ハロウィン・シチューライス かぼちゃときゅうりのあえもの りんご ミルク ヨーグルト	ミルク ハロウィン・シチュー かぼちゃときゅうりのとりとろ りんご	ミルク ハロウィン・シチュー かぼちゃペースト すりりんご

## 栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？



### ★「魚」は、成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質  
体をつくり、健康を維持する

DHA・IPA  
脳や神経の発達に必要な成分  
学習能力、記憶力向上

カルシウム・ビタミンD  
骨の成長を促進し丈夫にする



### 2・調理法で食べやすく

- ・揚げる：から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
- ・焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- ・煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- ・蒸す：白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ・ほぐす：パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

### ★魚はこんな工夫で食べやすく

#### 1・臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水沖いをして血液を取り除く

塩をふってしばらく置く

酒の風邪を活用する



#### ★定番料理の食材の置き換え(肉→魚)

- ・チャーハン(肉) ツナ缶・サケフレークでチャーハン
- ・ハンバーグ(ひき肉) サケフレーク・魚缶を加えて
- ・から揚げ(鶏肉) 白身魚(たら・鮭など)を使ってフライや衣揚げ
- ・生姜焼き(豚肉) ぶりや鮭を使ってしょうが焼き
- ・カレー(肉) ツナ缶・さば缶でカレー
- ・炒め物・煮物(肉) ちくわ・かまぼこで炒めものや煮物
- ・サラダ(ハム) 魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ

◆簡単に作れて子どもがおいしく食べられる魚料理に挑戦しましょう。