


# 離乳食メニュー

令和7年3月

認定こども園  
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(土)	豆乳ココア ごはん 肉じゃが ほうれん草のサラダ 豆腐と 卵のみそ汁 牛乳 しらすおにぎり	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃ がいも煮 ほうれん草のだし 煮 豆腐と卵のみそ汁 ミルク しらすおにぎり	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃ がいも煮 ほうれん草とにんじ ん煮 豆腐のだし汁	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
2(日)				
3(月)	牛乳 ひな祭りちらし寿司 鮭 の竜田揚げ 小松菜のごまあ え 白菜と麩のすまし汁 いちご 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ひな祭りそぼろ丼 鮭 のとろとろ煮 小松菜のあえも の 白菜と麩のすまし汁 いちご ミルク きな粉おはぎ	ミルク ひな祭りそぼろがゆ 鮭のとろとろ煮 小松菜とにん じん煮 白菜のだし汁 いちご	ミルク にんじんがゆ 白身魚 のとろとろ煮 小松菜ペースト とろとろいちご 
4(火)	牛乳 ごはん 凍豆腐のふ わふわ煮 きゅうりとささみの サラダ いもと青菜のみそ汁 オレンジ 牛乳 スコーン	ミルク ごはん 凍豆腐のふ わふわ煮 きゅうりとささみあ え いもと青菜のみそ汁 オレンジ ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもときゅうりのとろとろ チンゲン菜のだし汁 みかん	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり 流し さつまいもペースト みかん
5(水)	豆乳ココア ミルクちゃんぽん 麺 ほうれん草のナムル 豆 乳フルーツかんでん 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ミルクちゃんぽん麺 ほうれん草のあえもの フルーツミックス ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク ミルク野菜うどん ほう れん草ともやし煮 パナナ	ミルク ミルク野菜うどん ほう れん草ともやし煮 すりりんご
6(木)	牛乳 ジャムパン チキンと大 豆のトマト煮 ブロッコリーの マヨネーズあえ りんご 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク ジャムパン 鶏ささみと 大豆のトマト煮 ブロッコリー のあえもの りんご ミルク 鮭青菜おにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野 菜のトマト煮 ブロッコリーとに んじん煮 りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野 菜のトマト煮 ブロッコリーペースト すりりんご
7(金)	牛乳 ごはん 納豆バーグ はるさめサラダ 野菜たっぷり みそ汁 みかん缶 牛乳 ミルクかんでん	ミルク ごはん 納豆バーグ はるさめサラダ 野菜たっぷり みそ汁 みかん缶 ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 大根と さつまいものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜煮 さつまいもペースト すりりんご
8(土)	豆乳ココア フルコギ丼 チン ゲン菜の中華あえ じゃがい もとのりのスープ パイン缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク 鶏ささみと野菜のあん かけ丼 チンゲン菜のあえもの じゃがいもとのりのスープ りんご ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 鶏ひきと野菜がゆ チ ンゲン菜とにんじん煮 じゃが いものスープ りんご	ミルク しらす野菜がゆ 小松 菜ペースト じゃがいものとろ とろ すりりんご
9(日)				
10(月)	牛乳 さばのそぼろごはん 白菜のごま酢あえ 切干大根 のみそ汁 パナナ 牛乳 お好み焼き	ミルク 鮭まぜごはん 白菜の あえもの 切干大根のみそ汁 パナナ ミルク お好み焼き	ミルク 鮭がゆ 白菜とにんじ ん煮 豆腐とほうれん草のだ し汁 パナナ	ミルク しらすがゆ 白菜ペー スト 豆腐のすり流し すりりんご
11(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め パ スタサラダ 豆腐とえんどうの みそ汁 オレンジ 牛乳 昆布おにぎり	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜 のとろとろ煮 パスタのあえも の 豆腐とえんどうのみそ汁 オレンジ ミルク 昆布おにぎり	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 のとろとろ煮 キャベツとにん じん煮 豆腐のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野 菜のとろとろ煮 にんじんペー スト すりりんご
12(水)	牛乳 チキンカレー ブロッコ リーのミモザサラダ りんご 牛乳 芋まんじゅう	ミルク ミルクシチュー ブロッ コリーと卵の りんご ミルク ゆで芋	ミルク ミルク野菜うどん ほう れん草ともやし煮 パナナ	ミルク ミルク野菜うどん ほう れん草ペースト すりりんご
13(木)	牛乳 ごはん 厚揚げとじゃが 芋のそぼろ煮 小松菜のおか かあえ キャベツとえのきのみ そ汁 もも缶 牛乳 ココアケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきとじゃが 芋のそぼろ煮 小松菜のだし 煮 キャベツとえのきのみそ汁 りんご ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ しらすとじゃが 芋煮 小松菜のだし煮 キャベ ツのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと じゃがいも煮 小松菜ペースト すりりんご
14(金)	牛乳 わかめおにぎり 焼きそ ば 鶏のから揚げ フライドポ テト ゆでブロッコリー ミント マト 中華コーンスープ 牛乳 ヨーグルトホットケーキ	ミルク わかめおにぎり 鶏さ さみと野菜のとろとろ煮 ポテ トスティック ゆでブロッコリー コーンスープ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜 煮 じゃがいもとブロッコリー 煮 キャベツスープ	ミルク 五分がゆ しらすと野 菜煮 ブロッコリーペースト
15(土)	豆乳ココア ごはん ふんわり つくねのあんかけ 切干し大 根のサラダ 豆腐としめじの みそ汁 みかん缶 牛乳 ミルクパン	ミルク ごはん ふんわりつく ねのあんかけ 切干し大根の 煮もの 豆腐としめじのみそ 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 大根とにんじん煮 チンゲン 菜のだし汁 りんご 	ミルク にんじんがゆ 豆腐の すり流し 大根のとろとろ すりりんご
16(日)				
17(月)	牛乳 ごはん 白身魚のカ レー揚げ ごぼうとコーンのサ ラダ 大根となめこのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク ごはん 白身魚のムニ エル にんじんとコーンのあえ もの 大根となめこのみそ汁 パナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚のとろ とろ煮 にんじんと小松菜煮 大根のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚のと ろとろ煮 小松菜ペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18(火)	牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の甘酢煮 ブロッコリーの白あえ なすとわかめのみそ汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜のとろとろ煮 ブロッコリーの白あえ なすとわかめのみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐とブロッコリー煮 じゃがいもとにんじん煮 なすのだし汁	ミルク 五분이ゆ 豆腐のとろとろ ブロッコリーペースト
19(水)	牛乳 キッズビビンバ わんたんスープ フルーツミックス 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク キッズビビンバ わんたんスープ フルーツミックス ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 野菜しらすがゆ 白菜ともやしのスープ パナナ	ミルク 野菜しらすがゆ 白菜ペースト すりりんご
20(木)	<春分の日>			
21(金)	牛乳 ごはん マーボー豆腐(キッズ) きゅうりの華風サラダ たまごスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク ごはん 豆腐と納豆のとろとろ煮 きゅうりともやしのあえ たまごスープ ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と納豆のとろとろ煮 きゅうりともやし煮 にんじんスープ	ミルク 五분이ゆ 豆腐のとろとろ煮 にんじんペースト
22(土)	豆乳ココア ごはん ひじきの厚焼き卵 キャベツのごまヨネーズあえ 豚ひきともやしのみそ汁 もも缶 牛乳 じゃがいもお焼き	ミルク ごはん ひじきの卵焼き キャベツとにんじん煮 鶏ひきともやしのみそ汁 りんご ミルク じゃがいもお焼き	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 キャベツと大根煮 もやしのだし汁 りんご	ミルク 五분이ゆ しらすと野菜煮 キャベツペースト すりりんご
23(日)				
24(月)	◆委託給食◆			
25(火)				
26(水)		※新園舎移行に伴い、委託給食となります。 給食時のスープと、午前・午後のおやつ(牛乳とお菓子)のみ園で提供いたします。		
27(木)				
28(金)				
29(土)				
30(日)				
31(月)	牛乳 ごはん 鮭の西京焼き れんこんの炒め煮 小松菜と白菜のすまし汁 パイン缶 牛乳 ジャムホットケーキ	ミルク ごはん 鮭のみそ煮 にんじんとピーマン煮 小松菜と白菜のすまし汁 りんご ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 鮭と野菜煮 にんじんとピーマン煮 白菜のだし汁 りんご	ミルク 五분이ゆ 白身魚と野菜煮 白菜ペースト すりりんご

## 身につけたい「食事のマナー」

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ、「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

### ★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心掛けましょう。

### ◆食具を正しく使うことができますか？

幼児期には食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

#### <お箸への移行>



### ◆食事前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常使う言葉ですが、その意味を理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

#### ●命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



#### ●食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

#### ●食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



#### ●おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

