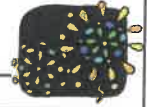


離乳食メニュー

令和7年8月

認定こども園
どんぐり

	完了期	後期	中期	初期
1(金)	牛乳 ごはん 豚こま天 チンゲン菜の中華あえ 切干大根とかぼちゃのみそ汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク ごはん 鶏ささみのとろとろ煮 チンゲン菜と炒り卵あえ 切干大根とかぼちゃのみそ汁 ミルク 豆乳バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜のとろとろ煮 チンゲン菜とにんじん煮 大根とかぼちゃのだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜のとろとろ煮 かぼちゃペースト
2(土)	豆乳ココア ごはん ツナの厚焼き卵 なすと豚肉の炒め煮 じゃがいもとえんどうのみそ汁 もも缶 牛乳 ジャムホットケーキ	ミルク ごはん ツナの卵焼き なすと鶏ひき煮 じゃがいもとえんどうのみそ汁 りんご ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 なすとピーマンのとろとろ じゃがいもとえんどうのだし汁 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
3(日)				
4(月)	牛乳 ごはん さばのカレー焼き ブロッコリーの白あえ そうめん汁 みかん缶 牛乳 わかめおにぎり	ミルク ごはん 鮭のあんかけ ブロッコリーの白あえ そうめん汁 みかん缶 ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 鮭のあんかけ ブロッコリーとにんじん煮 そうめん汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 ブロッコリーペースト すりりんご
5(火)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまみそ焼 パスタサラダ 五目かき玉汁 バナナ 牛乳 ポテトのたこ焼き風	ミルク ごはん 鶏ささみのみそ煮 パスタと野菜のあえもの 五目かき玉汁 バナナ ミルク ゆでいも	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 キャベツとにんじん煮 チンゲン菜のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 キャベツとにんじん煮 チンゲン菜のだし汁 すりりんご
6(水)	牛乳 ハヤシライス ほうれん草のツナあえ 牛乳フルーツかんでん 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん トマトシチュー ほうれん草のツナあえ フルーツヨーグルト ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ トマトシチュー ほうれん草とキャベツ煮 バナナヨーグルト	ミルク 五分がゆ 白身魚とじゃがいものトマト煮 ほうれん草ペースト すりりんご
7(木)	牛乳 パン 鮭のコーンマヨ焼き 青菜としめじのソテー 野菜のカレースープ もも缶 牛乳 焼きおにぎり	ミルク パン 鮭のコーンクリーム焼き 青菜としめじのソテー 野菜スープ りんご ミルク おにぎり	ミルク パンがゆ 鮭と野菜煮 小松菜のとろとろ煮 じゃがいもスープ りんご	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 小松菜ペースト すりりんご
8(金)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め きゅうりとチーズの酢の物 じゃがいものすまし汁 豆乳ココア バナナハードケーキ	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ炒め きゅうりとチーズの酢の物 じゃがいものすまし汁 ミルクバナナハードケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとしらす煮 じゃがいものだし汁	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 じゃがいもペースト
9(土)	豆乳ココア 鶏肉の照り焼き丼 キャベツとトマトの中華あえ 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 蒸し芋	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 キャベツとトマトあえ 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 りんご ミルク 蒸し芋	ミルク にんじんがゆ キャベツとトマト煮 豆腐とチンゲン菜のだし汁 りんご	ミルク にんじんがゆ トマトペースト 豆腐のだし煮 すりりんご
10(日)				
11(月)	<山の日>			
12(火)	牛乳 豚肉のあんかけ丼 マカロニサラダ ごぼうと青菜のみそ汁 パイン缶 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク 豚ひき肉のあんかけ丼 マカロニと野菜のあえもの 豆腐と小松菜のみそ汁 りんご ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 野菜しらすがゆ きゅうりとにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁 りんご	ミルク 野菜しらすがゆ 小松菜ペースト すりりんご
13(水)	牛乳 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 きゅうりとささみのごまサラダ いもとチンゲン菜のみそ汁 バナナ 牛乳 お好み焼き	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 いもとチンゲン菜のみそ汁 バナナ ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとキャベツのとろとろ いもとチンゲン菜のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し さつまいもペースト すりりんご
14(木)	牛乳 ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンあえ 豆腐とあげのみそ汁 もも缶 牛乳 ヨーグルト ビスケット	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 ほうれん草とコーンあえ 豆腐とわかめのみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 ほうれん草とキャベツ煮 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
15(金)	牛乳 ごはん 油淋鶏 かぼちゃのごまマヨネーズ 切干大根のみそ汁 みかん缶 牛乳 ココアケーキ	ミルク ごはん 鶏ささみのとろとろ煮 かぼちゃとブロッコリーあえ 切干大根のみそ汁 みかん缶 ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜のとろとろ煮 かぼちゃとブロッコリー煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜のとろとろ煮 かぼちゃペースト すりりんご
16(土)	豆乳ココア 豚肉のしょうが煮 丼 はるさめサラダ 白菜となめこのみそ汁 バナナ 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 はるさめのあえもの 白菜となめこのみそ汁 バナナ ミルク フレンチトースト	ミルク 野菜しらすがゆ きゅうりとにんじん煮 白菜のだし汁 バナナ	ミルク 野菜しらすがゆ 白菜ペースト すりりんご
17(日)				
18(月)	牛乳 ごはん 魚の揚げおろし煮 じゃがいもとピーマンのきんぴら 豆腐と卵のみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ミルク ごはん 白身魚と大根煮 じゃがいもとピーマン煮 豆腐と卵のみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 じゃがいもとピーマン煮 たまねぎのだし汁	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 にんじんペースト すりりんご



日付	完了期	後期	中期	初期
19(火)	牛乳 ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーのごま酢あえ なすとわかめのみそ汁 みかん缶 牛乳 豆蒸しパン	ミルク ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーとにんじんあえ なすとわかめのみそ汁 バナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 なすのだし汁 バナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のとりと煮 ブロッコリーペースト すりりんご
20(水)	牛乳 ジャムサンド チキンナゲット ゆで野菜サラダ さつまいものコーンスープ パインゼリー 牛乳 おやつ・チャーハン	ミルク ジャムサンド 鶏ひきバーグ ゆで野菜 さつまいものコーンスープ バナナ ミルク 野菜チャーハン	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 さつまいもの豆乳スープ バナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーペースト すりりんご
21(木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐(キッズ) きゅうりの華風サラダ 中華スープ もも缶 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 豆腐と納豆のとりと煮 きゅうりともやしのあえ チンゲン菜とえのきのスープ りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 五分かゆ 豆腐と納豆のとりと煮 きゅうりとにんじん煮 チンゲン菜とかぼちゃのスープ りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のとりと煮 かぼちゃペースト すりりんご
22(金)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまソースからめ ビーフン炒め しいたけと豆腐のとりみスープ 牛乳 オレンジゼリー	ミルク ごはん 鶏むね肉のケチャップ煮 ビーフン炒め しいたけと豆腐のとりみスープ ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんとピーマンのとりと煮 豆腐と小松菜のスープ	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 小松菜ペースト
23(土)	どどんがDoぐり祭り			
24(日)				
25(月)	牛乳 ごはん 鮭の西京焼き きゅうりといり卵のサラダ 豚汁 みかん缶 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 鮭の甘みそ焼き きゅうりといり卵のあえもの じゃがいもとたまねぎのみそ汁 みかん缶 ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鮭とたまねぎ煮 きゅうりとにんじん煮 じゃがいものだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 白身魚とたまねぎ煮 にんじんペースト すりりんご
26(火)	牛乳 ごはん ポークチャップ ポテトサラダ 小松菜とわかめのみそ汁 パイン缶 牛乳 もちもちミルクパン	ミルク ごはん 鶏ささみのケチャップ煮 こころポテト 小松菜とわかめのみそ汁 りんご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 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 しらすと野菜煮 小松菜ペースト すりりんご
27(水)	牛乳 肉みそうどん 焼しかぼちゃ チーズおかかあえ バナナ 牛乳 豆おにぎり	ミルク 肉みそうどん 蒸しかぼちゃ チンゲン菜とにんじん煮 バナナ 牛乳 豆おにぎり	ミルク 鶏ひきと野菜うどん かぼちゃのとりと煮 チンゲン菜のだし煮 バナナ	ミルク 野菜うどん かぼちゃのとりと煮 チンゲン菜のだし煮 すりりんご
28(木)	牛乳 ごはん はんぺんのチーズサンドフライ キャベツとほうれん草の磯あえ おかず汁 オレンジ 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク ごはん 白身魚のチーズ焼き キャベツとほうれん草の磯あえ 豆腐となすのみそ汁 オレンジ 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 キャベツとにんじん煮 なすとたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 白身魚と野菜煮 キャベツペースト すりりんご
29(金)	牛乳 カレーライス ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 クラッカーサンド	ミルク 豆乳シチューライス ブロッコリーとトマトあえ バナナヨーグルト ミルク ジャムサンド	ミルク 全がゆ 豆乳シチュー ブロッコリーとトマト煮 バナナヨーグルト	ミルク 五分かゆ 豆乳シチュー ブロッコリーペースト すりりんご
30(土)	豆乳ココア ごはん 豆腐ハンバーグのあんかけ キャベツのごまマヨネーズあえ かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 もも缶 牛乳 蒸しパン	ミルク ごはん 豆腐バーグのあんかけ キャベツとにんじんあえ かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 バナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 かぼちゃとチンゲン菜のだし汁 バナナ ミルク 蒸しパン	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

野菜に親しみ、健やかな成長を！

園では、元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかり食べることを大切にしています。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱい！でも、「うちの子、野菜が苦手で…」というお悩みはありませんか？そこで今月は、野菜の大切さと、子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。



★なぜ野菜は大切？

元気の源 お腹すっきり！食欲アップ！ 成長の味方



ビタミン・ミネラルは、免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります。不足すると、抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなったりする可能性があります。また、食物繊維が不足すると、便秘になったり、お腹の不快感につながる場合があります。野菜には、骨や血液などを作るのに必要な栄養素も含まれています。成長期にこれらの栄養素が不足すると体の発達に影響がでることも考えられます。長期的に野菜不足の状態が続くと、将来的に生活習慣病(肥満・糖尿病・高血圧)のリスクを高める可能性も指摘されています。

★おうちでできること

- 1・食卓に野菜を積極的に出しましょう
- 2・苦手な野菜も一口から
- 3・野菜に触れる機会を増やしましょう



無理強いせず、「一口だけでも食べてみよう」と優しく声掛けし、食べれたら褒めてあげましょう。

★調理の工夫で食べやすく

- ・薄くて食べにくい葉物野菜は、小さめに切って、柔らかく煮たり、ゆでたり、汁ものにしましょう。
- ・苦味・えぐ味・辛味がある野菜は、下処理を工夫して(下ゆで・下味)など、食べやすくしましょう。

◎ 園では、献立に旬の野菜を取り入れたり、彩り豊かに盛り付けたり、野菜の抵抗感を減らすための工夫をしています。また、食育活動では、野菜を育てたり、触れたり、調理したりと、野菜への興味関心を高めています。

- ・子どもの好きな味付け、または、好きな食材と組み合わせさせておいしく食べましょう。

