

# 離乳食メニュー

認定こども園  
どんぐり

令和7年10月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(水)	牛乳 ごはん 厚揚げのケチャップ煮 チーズおかかあえ 切干大根のみそ汁 オレンジ 牛乳 ジャムホットケーキ	ミルク ごはん 豆腐と野菜のケチャップ煮 チンゲン菜とにんじん煮 切干大根のみそ汁 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 チンゲン菜とにんじん煮 大根とほうれん草のみそ汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し ほうれん草ペースト すりりんご
2(木)	牛乳 キッズピビンバ はるさめサラダ しいたけと豆腐のとろみスープ もも缶 牛乳 ヨーグルト	ミルク ピビンバ風 はるさめのあえもの しいたけと豆腐のとろみスープ りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 鶏ひきと野菜がゆ きゅうりとにんじん煮 豆腐のとろみスープ りんご	ミルク しらすと野菜がゆ ほうれん草ペースト すりりんご
3(金)	豆乳ココア ごはん 鶏天 ブロッコリーのごま酢あえ 五目みそ汁 キウイフルーツ 牛乳 スコーン	ミルク ごはん 鶏むね肉と大根のとろとろ煮 ブロッコリーとにんじんあえ かぼちゃのみそ汁 パナナ ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと大根のとろとろ煮 ブロッコリーとにんじん煮 かぼちゃのだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ しらすと大根のとろとろ煮 ブロッコリーペースト すりりんご
4(土)	豆乳ココア 白菜の卵とじ丼 きゅうりとささみのごまサラダ 厚揚げと大根のみそ汁 パイン缶 牛乳 スイートポテト	ミルク 白菜の卵とじ丼 きゅうりとささみのあえもの 豆腐と大根のみそ汁 りんご ミルク ゆでいも	ミルク 白菜がゆ きゅうりとささみ煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 白菜がゆ さつまいもペースト すりりんご
5(日)				
6(月)	牛乳 ごはん さばのカレー揚げ 小松菜のおかかあえ さつまいもとしめじのみそ汁 みかん缶 牛乳 うさぎまんじゅう	ミルク ごはん 鮭のとろとろ煮 小松菜とにんじんのだし煮 さつまいもとしめじのみそ汁 みかん缶 ミルク うさぎまんじゅう	ミルク 全がゆ 白身魚のとろとろ煮 小松菜とにんじんのだし煮 さつまいもとたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜のとろとろ煮 さつまいもペースト すりりんご
7(火)	牛乳 ごはん ひじきの厚焼き卵 れんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク ごはん ひじきの厚焼き卵 にんじんと鶏ひき煮 豆腐とわかめのみそ汁 ミルク 豆乳バナナケーキ	ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 チンゲン菜のとろとろ 豆腐のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 チンゲン菜ペースト
8(水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐(キッズ) もやしのナムル はるさめのスープ オレンジ 牛乳 五平餅もち	ミルク ごはん マーボー豆腐(キッズ) もやしのナムル はるさめのスープ オレンジ ミルク のりおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と納豆のとろとろ煮 ほうれん草とにんじん煮 はるさめのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ 白菜ペースト すりりんご
9(木)	牛乳 ジャムパン ポークビーンズ 野菜とコーンのソテー フルーツミックス 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク ジャムパン 鶏ひきと野菜のトマト煮 野菜とコーンのソテー パナナ 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 キャベツとにんじん煮 パナナ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツペースト すりりんご
10(金)	牛乳 ごはん すき焼き風煮 大根のかにまあえ 青菜ともやしのみそ汁 みかん缶 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 鶏ささみのすき焼き風煮 大根ときゅうりのあえもの チンゲン菜ともやしのみそ汁 みかん缶 ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根とかぼちゃ煮 チンゲン菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し かぼちゃペースト すりりんご
11(土)	豆乳ココア ブルコギ丼 チンゲン菜のしらすあえ 豆腐とわかめスープ パナナ 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 チンゲン菜のしらす煮 豆腐とわかめスープ パナナ ミルク 蒸しパン	ミルク にんじんがゆ チンゲン菜のしらす煮 豆腐と大根のスープ パナナ	ミルク にんじんしらすがゆ 大根ペースト すりりんご
12(日)				
13(月)	<スポーツの日>			
14(火)	牛乳 ごはん 親子煮 キャベツの昆布サラダ じゃがいもとごぼうのみそ汁 オレンジ 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜の卵とじ キャベツの昆布煮 じゃがいものみそ汁 オレンジ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 キャベツとにんじん煮 じゃがいものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
15(水)	豆乳ココア きのごカレー ほうれん草のツナサラダ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 ココア蒸しパン	ミルク きのごミルクシチュー ライス ほうれん草のツナあえ フルーツのヨーグルトあえ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ ミルクシチュー ほうれん草とキャベツ煮 パナナヨーグルト	ミルク 五分がゆ ミルクシチュー ほうれん草ペースト すりりんご
16(木)	牛乳 ごはん 納豆ボール きゅうりととり卵のサラダ かぼちゃとたまねぎのみそ汁 柿 牛乳 焼きいも	ミルク ごはん 納豆バーグ きゅうりととり卵のサラダ かぼちゃとたまねぎのみそ汁 柿 牛乳 焼きいも	ミルク 全がゆ 納豆と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 かぼちゃのだし汁 柿	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
17(金)	牛乳 ごはん あじの春巻き ラーメンサラダ さつまいも りんご 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 鮭の野菜あんかけ きゅうりともしあえ さつまいものみそ汁 りんご ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 鮭と野菜煮 キャベツとにんじん煮 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
18(土)	豆乳ココア ごはん 豆腐バーグのあんかけ かぼちゃのサラダ 白菜とあげのみそ汁 もも缶 牛乳 じゃこおかかおにぎり	ミルク ごはん 豆腐バーグのあんかけ かぼちゃのあえもの 白菜とえのきのみそ汁 りんご ミルク じゃこおかかおにぎり	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃときゅうり煮 白菜のだし汁 りんご	ミルク 全がゆ 豆腐のとろとろ煮 かぼちゃペースト すりりんご
19(日)				



日付	完了期	後期	中期	初期
20(月)	牛乳 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 小松菜のごまあえ どんこ汁 みかん缶 牛乳 いちごジャムのしっとりケーキ	ミルク ごはん 白身魚のみそ煮 小松菜とにんじん煮 野菜とコーンのみそ汁 みかん缶 ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のだし煮 小松菜とにんじん煮 じゃがいもとたまねぎの汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のだし煮 小松菜ペースト すりりんご
21(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆あえ 豆腐と卵のみそ汁 バナナ 牛乳 ヨーグルト	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 ほうれん草の納豆あえ 豆腐と卵のみそ汁 バナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 ほうれん草と納豆煮 豆腐のだし汁 バナナ	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
22(水)	牛乳 なすミートスパゲティー ブロッコリーのたまねぎドレッシング キャベツスープ フルーツミックス 牛乳 豆おにぎり	ミルク なすミートスパゲティー ブロッコリーのあえもの キャベツスープ りんご ミルク 豆おにぎり	ミルク しらす野菜うどん ブロッコリーとにんじん煮 りんご	ミルク しらす野菜うどん ブロッコリーペースト すりりんご
23(木)	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー チーズ焼き じゃがいもきんぴら 小松菜とえのきのみそ汁 もも缶 牛乳 わかめおにぎり	ミルク ごはん 鶏ささみのとろとろ煮 じゃがいもきんぴら 小松菜とえのきのみそ汁 りんご ミルク わかめおにぎり	ミルク 全がゆ 白身魚とにんじんのとろとろ煮 じゃがいもとピーマン煮 小松菜と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚とにんじんのとろとろ煮 じゃがいもペースト すりりんご
24(金)	牛乳 ごはん 豚肉のジンギスカン風 大根とちくわのごま酢あえ 豆腐とえんどうのみそ汁 バナナ 牛乳 マドレーヌ	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜煮 大根とにんじん煮 豆腐とえんどうのみそ汁 バナナ ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 大根とにんじん煮 豆腐とたまねぎのだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ しらすとキャベツ煮 にんじんペースト すりりんご
25(土)	豆乳ココア ごはん 豆腐の五目焼き 白菜のりあえ たまねぎと青菜のみそ汁 パイン缶 牛乳 フレンチトースト	ミルク ごはん 豆腐の五目焼き 白菜のりあえ たまねぎと青菜のみそ汁 りんご ミルク フレンチトースト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜としらす煮 たまねぎ小松菜のだし汁 りんご 	ミルク 青菜がゆ 豆腐のとろとろ さつまいもペースト すりりんご
26(日)				
27(月)	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き はるさめのマヨネーズサラダ おかず汁 みかん缶 牛乳 小豆蒸しパン	ミルク ごはん 鮭と野菜のみそ煮 はるさめのあえもの 豆腐と野菜のみそ汁 みかん缶 ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鮭と野菜のだし煮 にんじんときゅうり煮 豆腐となすのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜のだし煮 にんじんペースト すりりんご
28(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め おからサラダ 豆腐となめこのみそ汁 バナナ 牛乳 じゃがいものポンデケーキ	ミルク ごはん 豚肉炒め ブロッコリーとにんじんあえ 豆腐となめこのみそ汁 バナナ ミルク ゆでいも	ミルク 全がゆ 鶏ひきと白菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 豆腐とほうれん草のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ しらすと白菜煮 ほうれん草ペースト すりりんご
29(水)	牛乳 ごはん 大豆の天ぷら 切干し大根のサラダ じゃがいもと青菜のみそ汁 もも缶 牛乳 ヨーグルト	ミルク ごはん 大豆と野菜煮 切干し大根煮 じゃがいもと青菜のみそ汁 バナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根とにんじん煮 じゃがいもと小松菜のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 じゃがいもペースト すりりんご
30(木)	牛乳 ごはん ぎょうざ チンゲン菜の中華あえ 中華コーンスープ りんご 牛乳 きな粉ドーナツ	ミルク ごはん 鶏ひき野菜バーグ チンゲン菜のあえものコーンスープ りんご 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 チンゲン菜とにんじん煮 ほうれん草スープ りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 ほうれん草ペースト すりりんご
31(金)	牛乳 ハロウィンおにぎり ハンバーグ:ブロッコリー・ポテト・にんじん おぼけパンプキン 野菜スープ オレンジ 牛乳 かぼちゃのケーキ	ミルク ハロウィンおにぎり ハンバーグ:ブロッコリー・ポテト・にんじん かぼちゃ 野菜スープ オレンジ ミルク かぼちゃのホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 かぼちゃのとろとろ 野菜スープ オレンジ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご

## お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今回は、実りの秋にますます美味しくなる「お魚」を特集します。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、ご家庭で気軽に魚料理を楽しむためのヒントやレシピをご紹介します。



### ★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的にも証明されています。子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。



#### ・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚(さば・いわし・さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに「天才栄養素」です。

#### ・丈夫な体を作る土台！「良質なタンパク質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収がよく、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。

◎ 子どもの「お魚イヤ！」に寄り添い、少し工夫するだけで「お魚好き！」の変わるかもしれません。魚の生臭さが苦手な場合は、塩を振って出てきた水分を拭き取って、臭みを和らげたり、カレー粉などのスパイスで風味付けするのも良いでしょう。骨があって食べにくい場合は、「骨取り魚」を利用したり、缶詰を活用したりできます。フライや天ぷらのように衣でコーティングしたり、マヨネーズなど、子どもが好きな食材と組み合わせるのも「好き！」につなげる調理法です。

### どんぐりお魚メニュー ～さばそぼろ～

#### <材料>

- ・さば…25g
- ・ねぎ…8g
- ・にんじん…4g
- ・ごぼう…8g
- ・ごま油…1.5g
- ・砂糖…3g
- ・酒…1.5g
- ・しょうゆ…3g

#### <作り方>

1. さばをスプーンで細かくそぎ取る。
2. ねぎ・にんじん・ごぼうをみじん切りにする。
3. 1と2をごま油でゆっくりと炒める。
4. 砂糖・酒・しょうゆを加えて、水分がなくなるまでゆっくり煮る。
5. ごはんにのせて食べましょう。

(子ども1人分の分量になります)