



離乳食メニュー

認定こども園
どんぐり

令和8年1月

日付	完了期	後期	中期	初期
1(木)		年末年始休園		
2(金)			//	
3(土)			//	
4(日)			//	
5(月)	牛乳 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き れんこんのきんぴら 豆腐とチンゲン菜のすまし汁 パイン缶 牛乳 野菜ドーナツ	ミルク ごはん 白身魚のみそ煮 にんじんとピーマンの炒め煮 豆腐とチンゲン菜のすまし汁 りんご ミルク 野菜ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚のだし煮 にんじんとピーマン煮 チンゲン菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のだし煮 チンゲン菜ペースト すりりんご
6(火)	牛乳 ごはん 肉豆腐 かぼちゃのごまマヨネーズ もやしとあげのみそ汁 オレンジ 牛乳 ミルクパン	ミルクごはん 鶏ひきと豆腐煮 かぼちゃとブロッコリーあえ もやしとあげのみそ汁 オレンジ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃとブロッコリー煮 にんじんだし汁 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
7(水)	牛乳 ごはん 豚肉のブルコギ きゅうりとிரり卵のサラダ 白菜とはるさめのスープ 牛乳 フルーツミックス	ミルク ごはん 豚ひきと野菜煮 きゅうりとிரり卵あえ 白菜とはるさめのスープ ミルク フルーツミックス	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 きゅうりとにんじん煮 白菜のスープ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 白菜ペースト
8(木)	豆乳ココア パン チキンと大豆のトマト煮 ゆで野菜サラダ フルーツヨーグルト 牛乳 焼きおにぎり	ミルク パン 鶏ささみと大豆のトマト煮 ゆで野菜 パナナヨーグルト ミルク 焼きおにぎり	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツとブロッコリー煮 バナナヨーグルト	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
9(金)	牛乳 わかめおにぎり けんちん汁 みかん 牛乳 チーズホットケーキ	ミルク わかめおにぎり 鶏ささみと野菜のすまし汁 みかん ミルク チーズホットケーキ	ミルク にんじんしらすがゆ 豆腐と大根のだし汁 みかん	ミルク にんじんしらすがゆ 大根ペースト みかん
10(土)	豆乳ココア ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 白菜とツナあえ 鶏ひきとかぼちゃのみそ汁 りんご 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 白菜とツナあえ 鶏ひきとかぼちゃのみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 白菜ののり煮 かぼちゃのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐ののり煮 かぼちゃペースト すりりんご
11(日)				
12(月)	<成人の日>			
13(火)	牛乳 ごはん 豆腐の五目焼き キャベツとえのきのみそ汁 ほうれん草のサラダ もも缶 牛乳 カスタードクリームパン	ミルク ごはん 豆腐の五目焼き キャベツとえのきのみそ汁 ほうれん草のおひたし りんご ミルク カスタードクリームパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツのだし汁 ほうれん草とにんじん煮 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐ののり煮 ほうれん草ペースト すりりんご
14(水)	牛乳 ミートボールカレー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツミックス 牛乳 蒸しいも	ミルク ごはん ミートボール シチュー ブロッコリーとツナあえ フルーツミックス ミルク 蒸しいも	ミルク 全がゆ ミルクシチュー ブロッコリーとにんじん煮 パナナ	ミルク 五分がゆ じゃがいものミルク煮 ブロッコリーペースト すりりんご
15(木)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め はるさめサラダ じゃがいものすまし汁 りんご 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 はるさめのあえものじゃがいものすまし汁 りんご ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 じゃがいもとたまねぎのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐ののり煮 じゃがいもペースト すりりんご
16(金)	牛乳 ごはん 酢鶏 キャベツの昆布サラダ 五目かき玉汁 みかん缶 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 キャベツと昆布あえ 五目かき玉汁 みかん缶 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 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 キャベツペースト すりりんご
17(土)	豆乳ココア ごはん つくねのあんかけ じゃが芋きんぴら 小松菜とねぎのみそ汁 牛乳 バナナハードケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきバーグのあんかけ じゃが芋の炒めもの 小松菜とねぎのみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 じゃが芋とピーマン煮 小松菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 小松菜ペースト
18(日)				
19(月)	牛乳 鮭の香り丼 きゅうりとえのきたけの酢の物 あったか汁 オレンジ 牛乳 いちごジャムケーキ	ミルク 鮭と青菜の混ぜごはん きゅうりとえのきたけあえ 豆腐と野菜汁 オレンジ ミルク いちごジャムケーキ	ミルク 鮭と青菜がゆ きゅうりと大根ののり煮 豆腐と白菜のだし汁 りんご	ミルク 白身魚と青菜がゆ 大根ののり煮 白菜ペースト すりりんご
20(火)	牛乳 ごはん 豚肉炒め 切干大根のみそ汁 さつま芋のサラダ パイン缶 牛乳 豆乳ホットケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜ののり煮 切干大根のみそ汁 さつま芋のサラダ りんご ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜ののり煮 大根と豆腐のだし汁 さつま芋とにんじん煮 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜ののり煮 さつま芋ペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
21(水)	牛乳 雪だるまおにぎり 鶏のから揚げ 小松菜とコーンのあえもの じゃがいものすまし汁 バナナ 牛乳 2色かんてん	ミルク 雪だるまおにぎり 鶏ささみのとろとろ煮 小松菜とコーンのあえもの じゃがいものすまし汁 バナナ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 小松菜とコーン煮 じゃがいものだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
22(木)	牛乳 ジャムサンド マカロニグラタン ブロッコリーの三色サラダ 野菜スープ りんご 牛乳 豆おにぎり	ミルク ジャムサンド マカロニグラタン ブロッコリーの三色サラダ 野菜スープ りんご ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜の豆乳煮 ブロッコリーとにんじん煮 野菜スープ りんご	ミルク パンがゆ ブロッコリーの豆乳煮 キャベツペースト すりりんご
23(金)	牛乳 ごはん はんぺんのチーズフライ ほうれん草のツナあえ 豚肉とキャベツのみそ汁 もも缶 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク ごはん 白身魚のチーズ焼き ほうれん草のツナあえ キャベツのみそ汁 りんご ミルク きな粉おはぎ	ミルク 全がゆ 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草とにんじん煮 キャベツのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚のとろとろ煮 ほうれん草ペースト すりりんご
24(土)	豆乳ココア 豚丼 チンゲン菜のしらすあえ 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ 牛乳 蒸しいも	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ丼 チンゲン菜としらす煮 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ ミルク 蒸しいも	ミルク 野菜しらすがゆ チンゲン菜とにんじんととろとろ 豆腐のだし汁 バナナ	ミルク 野菜しらすがゆ チンゲン菜のとろとろ 豆腐のだし煮 すりりんご
25(日)				
26(月)	牛乳 ごはん さばのおろし煮 田舎煮 青菜となめこみそ汁 パイン缶 牛乳 ココア蒸しパン	ミルク ごはん 鮭と大根煮 にんじんとじゃがいものみそ煮 小松菜となめこのみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 白身魚と大根煮 にんじんとじゃがいも煮 豆腐と小松菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と大根煮 にんじんペースト すりりんご
27(火)	牛乳 ごはん ごぼうの柳川風煮 大根のかにかまあえ さつまいもとねぎのみそ汁 オレンジ 牛乳 簡単チーズケーキ	ミルク ごはん 鶏ひきと野菜の卵とじ 大根ときゅうりのだし煮 さつまいもとねぎのみそ汁 オレンジ ミルク ヨーグルトホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 大根ときゅうり煮 さつまいもとたまねぎのみそ汁 バナナ	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
28(水)	牛乳 マーボーラーメン ほうれん草のナムル 杏仁豆腐 牛乳 五平もち	ミルク マーボーうどん ほうれん草とコーンのあえもの フルーツヨーグルト ミルク みそ焼きおにぎり	ミルク 豆腐と野菜のとろとろうどん ほうれん草とにんじん煮 バナナヨーグルト	ミルク 豆腐と野菜のとろとろうどん ほうれん草ペースト すりりんご
29(木)	牛乳 ごはん 鶏肉のごまソースからめ ポテトサラダ しいたけと豆腐のとろみスープ 牛乳 オレンジゼリー	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜のケチャップ煮 コロコロポテトしいたけと豆腐のとろみスープ ミルク みかんヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 じゃがいもときゅうり煮 小松菜と豆腐のとろみスープ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 じゃがいもペースト
30(金)	牛乳 じゃこふりかけごはん ブロッコリーのごま酢あえ 肉だんご鍋 バナナ 牛乳 豆乳フレンチトースト	ミルク じゃこまぜごはん ブロッコリーとにんじんあえ 肉だんご鍋 バナナ ミルク 豆乳フレンチトースト	ミルク じゃこがゆ ブロッコリーとにんじん煮 白菜とたまねぎのだし汁 バナナ	ミルク じゃこがゆ ブロッコリーペースト 白菜のとろとろ すりりんご
31(土)	豆乳ココア カレー風味のトマトライス せん野菜のごまサラダ キャベツと卵のスープ キウイフルーツ 牛乳 蒸しパン	ミルク ごはん 野菜のトマトシチュー せん野菜のあえもの りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜のトマト煮 大根とにんじん煮 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 大根ペースト すりりんご

日本の食卓の主役！「米」と「だし」のおいしさのひみつ

今月のテーマは、給食でも家庭でもおなじみの「米」と「だし」です。シンプルだからこそ奥深い、日本の食文化を支えるこの二つの食材について、そのおいしさの秘密と、子どもの食育につながるヒントをお伝えします。



★つつやつや、もちもち！「お米」はすごい！

お米は、体と脳を動かす大切なエネルギー源である炭水化物(糖質)を多く含んでいます。それだけでなく、子どもの成長にとってたくさんのメリットがあります。

・自然な甘味と風味

噛めば噛むほど、お米本来の自然な甘さや香りが口いっぱいに広がります。この素朴な味を知ることで、濃い味付けに頼らなくても満足できる味覚が育ちます。

・「食べる」を楽しむ

一粒一粒をしっかりと噛むことで、顎の発達を促し、満腹中枢が刺激されて食べ過ぎ防止にもつながります。

・心の安全にもつながる

ごはんを食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。



★奥深い味わい！「だし」の力

だしは、かつお節や昆布、煮干しなどからとれる、私たち日本人が大好きな「うま味」がたっぷり詰まった和食の味の決め手。このだしが、お子さんの食育にとっても大切な理由をお伝えします。

・うま味で満足感アップ

だしに含まれるうま味成分は、塩味や甘味をより引き立てる効果があります。そのため、薄味でも料理全体が美味しく感じられ、塩分や糖分の摂りすぎを防ぐことができます。これは、お子さんの健康な味覚を育む上でとても重要です。

★米とだしの相性抜群！

お米とだしは、一緒に使うことで互いの良さを引き立てあう最高のコンビです。にんじんやごぼう、鶏肉などをだして炊き込んだ五目ごはんは、具材のうま味がごはんに染み込んで、栄養も満点です。また雑炊は、風邪をひいたときなど、食欲がないときでも食べやすく、体も温まります。出汁で野菜を煮て、卵を加えて栄養たっぷりいただきましたよ。