



離乳食メニュー

認定こども園

令和8年2月



どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(日)				
2(月)	牛乳 ごはん 鮭の竜田揚げ 筑前煮 厚揚げと大根のみそ汁 パイン缶 牛乳 ポテトのたこ焼き風	ミルク ごはん 鮭のあんかけ 野菜の煮もの 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 パナナ ミルク ゆでいも	ミルク 全がゆ 鮭のだし煮 にんじんと大根煮 豆腐とチンゲン菜のだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 白身魚のだし煮 にんじんペースト すりりんご
3(火)	牛乳 節分そばろどんぶり ほうれん草のごまあえ 五目みそ汁 フルーツミックス 牛乳 鬼さんクレープ	ミルク 節分そばろどんぶり ほうれん草のごまあえ 五目みそ汁 りんご ミルク パナナホットケーキ	ミルク 野菜しらすがゆ ほうれん草とにんじん煮 じゃがいもと大根のだし汁 りんご	ミルク 野菜しらすがゆ ほうれん草ペースト じゃがいものところろ すりりんご
4(水)	牛乳 ごはん 親子煮 キャベツの昆布サラダ さといもとわかめのみそ汁 もも缶 牛乳 2色かんてん ビスケット	ミルク ごはん 親子煮 キャベツの昆布あえ 大根とわかめのみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し キャベツペースト すりりんご
5(木)	牛乳 パン ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー さつま芋のスープ オレンジ 牛乳 鮭青菜おにぎり	ミルク パン ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー さつま芋のスープ オレンジ ミルク 鮭青菜おにぎり	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 さつま芋と白菜のスープ りんご	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
6(金)	牛乳 ごはん キッズヤンニョムチキン 野菜のナムル 中華スープ もも缶 牛乳 きな粉ホットケーキ	ミルク ごはん 鶏ささみのケチャップ煮 小松菜とコーンあえ 白菜とじゃがいものスープ パナナ ミルク きな粉ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ささみのケチャップ煮 小松菜とにんじん煮 白菜とじゃがいものスープ パナナ	ミルク 五分かゆ しらすとたまねぎ煮 小松菜ペースト すりりんご
7(土)	豆乳ココア 豚肉のしょうが煮 井きゅうりとえのきたけの酢のもの 切干大根のみそ汁 みかん缶 牛乳 スコーン	ミルク 鶏ささみと野菜のあんかけ 井きゅうりとえのきたけのあえもの 切干大根のみそ汁 みかん缶 ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 野菜がゆ きゅうりとにんじん煮 豆腐とほうれん草のだし汁 りんご	ミルク 野菜がゆ 豆腐のところろ ほうれん草ペースト すりりんご
8(日)				
9(月)	牛乳 ごはん さばのカレー 揚げ ほうれん草のおかかあえ さつま汁 牛乳 オレンジゼリー ビスケット	ミルク ごはん 鮭のムニエル ほうれん草のおひたし 鶏ささみと野菜のみそ汁 ミルク みかんヨーグルト ビスケット	ミルク 全がゆ 鮭と野菜煮 ほうれん草のところろ さつまいものだし汁	ミルク 五分かゆ 白身魚と野菜煮 さつまいものところろ
10(火)	豆乳ココア ごはん 肉団子 ビーフン炒め 豆腐とわかめのスープ オレンジ 牛乳かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 肉団子 ビーフン炒め 豆腐とわかめのスープ オレンジ ミルク 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんのところろ 豆腐とチンゲン菜のスープ りんご	ミルク 五分かゆ しらすと野菜煮 にんじんのところろ すりりんご
11(水)	<建国記念日>			
12(木)	牛乳 ごはん ポークチャップ チーズパスタサラダ たまごスープ もも缶 牛乳 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 チーズパスタサラダ たまごスープ りんご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 きゅうりとキャベツ煮 ほうれん草スープ 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
13(金)	牛乳 わかめおにぎり 鶏だんご鍋 かぼちゃのごまマヨネーズ パイン缶 牛乳 ココア蒸しケーキ	ミルク わかめおにぎり 鶏だんご汁 かぼちゃのごまマヨネーズ パナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と白菜のだし汁 かぼちゃとブロッコリー煮 パナナ	ミルク 五分かゆ 豆腐のだし煮 かぼちゃペースト すりりんご
14(土)	豆乳ココア ごはん 豆腐バーグのあんかけ さつまいもサラダ もやしと大根のみそ汁 りんご 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク ごはん 豆腐バーグのあんかけ さつまいものあえもの もやしと大根のみそ汁 りんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 さつまいもときゅうり煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のすり流し さつまいもペースト すりりんご
15(日)				
16(月)	牛乳 ごはん 白身魚の西京焼き おからサラダ 小松菜汁 パナナ 牛乳 ジャムパン	ミルク ごはん 白身魚のみそ煮 ゆでブロッコリー 小松菜汁 パナナ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ブロッコリーのところろ 小松菜とにんじんのだし汁 パナナ	ミルク 五分かゆ 白身魚と野菜煮 小松菜ペースト すりりんご
17(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが 白菜とほうれん草の磯あえ 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ 豆乳ココア プリン ビスケット	ミルク ごはん 鶏ささみとじゃがいも煮 白菜とほうれん草の磯あえ 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 白菜とほうれん草煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分かゆ 豆腐のところろ 白菜ペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
18(水)	牛乳 ハヤシライス 小松菜のごまマヨサラダ フルーツのゼリーがけ 牛乳 ジャムホットケーキ	ミルク ごはん トマトシチュー 小松菜とキャベツのごまあえ フルーツミックス ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 小松菜とキャベツ煮りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜のトマト煮 キャベツペースト すりりんご
19(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 おやつ雑炊	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 はるさめときゅうりあえ じゃがいものすまし汁 りんご ミルク おやつ雑炊	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりと白菜煮 じゃがいもとにんじんのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し じゃがいもペースト すりりんご
20(金)	牛乳 さばのそぼろごはん キャベツとちくわのあえもの 豆腐と卵のみそ汁 フルーツミックス 牛乳 さつまいものあんからめ	ミルク さけのそぼろごはん キャベツとにんじんあえ 豆腐と卵のみそ汁 パナナ ミルク さつまいものあんからめ	ミルク しらすがゆ キャベツとさつまいも煮 豆腐とたまねぎのだし汁 パナナ	ミルク しらすがゆ さつまいもペースト キャベツののりとりすりりんご
21(土)	豆乳ココア ごはん 焼きがんもどきのあんかけ 大根とツナのマヨあえ じゃがいもとごぼうのみそ汁 パナナ 牛乳 シュガートースト	ミルク ごはん 焼きがんもどきのあんかけ 大根とツナあえ じゃがいもとえんどうのみそ汁 パナナ ミルク ジャムパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 大根ときゅうり煮 じゃがいものだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐ののりとり 大根ペースト すりりんご
22(日)				
23(月)	<天皇誕生日>			
24(火)	豆乳ココア ごはん 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ かにかま豆腐汁 パイン缶 牛乳 かぼちゃマフィン	ミルク ごはん 鶏ささみのみそ煮 マカロニと野菜のあえもの 豆腐とねぎのすまし汁 りんご ミルク ゆでかぼちゃ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんときゅうり煮 豆腐のだし汁 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
25(水)	牛乳 カレーうどん じゃがチーズ 春巻き 豆乳フルーツかんでん 牛乳 きな粉おはぎ	ミルク 野菜うどん じゃがコーンあえ フルーツミックス ミルク きな粉おはぎ	ミルク 野菜しらすうどん じゃがいもとにんじんののりとり パナナ	ミルク 野菜しらすうどん すりりんご
26(木)	牛乳 パン 鮭のピザ風焼き ゆで野菜サラダ チンゲン菜としめじの豆乳スープ パナナ 牛乳 豆おにぎり	ミルク パン 鮭のピザ風焼き ゆで野菜 チンゲン菜としめじの豆乳スープ パナナ ミルク 豆おにぎり	ミルク パンがゆ 鮭と野菜煮 ブロッコリーとキャベツ煮 さつまいもとの豆乳スープ パナナ	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
27(金)	豆乳ココア ごはん マーボ-豆腐(キッズ)きゅうりの中華風サラダ わんたんスープ りんご 牛乳 もちもちミルクパン	ミルク ごはん マーボ-豆腐(キッズ)きゅうりとはるさめのあえもの わんたんスープ りんご 牛乳 ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 白菜スープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し 白菜ペースト すりりんご
28(土)	豆乳ココア ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃが芋きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁 パイン缶 牛乳 蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ひきとキャベツのみそ炒め じゃが芋炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 パナナ ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきとキャベツ煮 じゃが芋とピーマン煮 豆腐と小松菜のだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ しらすとキャベツ煮 じゃが芋ペースト すりりんご

知っているようで知らない！「和食」の奥深さと子どもの成長

2013年、日本の伝統的な食文化「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、単なる献立ではなく、日本人の自然観や生活習慣に基づいた特別な文化です。園ではこの和食文化を大切に、子どもたちの食育に取り組んでいます。



★そもそも和食ってなあに？

「和食」とは、ごはんを中心に、汁物、主菜(魚や肉)、副菜(野菜や海藻)を組み合わせる食事です。一汁二菜が基本ですが、カレーライスやお寿司もごはんが中心なので、和食の一つといえるでしょう。

★豊かな自然の恵み

海に囲まれた日本の自然は、多様な食材をもたらします。米、魚、野菜、海藻。きのこなど、バラエティ豊かな食材が使われます。

★なぜ、和食が子どもにとっていいの？



ポイント	具体的な効果
栄養バランスの良さ	和食は、主食(エネルギー源となる)、主菜(体をつくる)、副菜(体の調子を整える)をバランス良く摂取できます。
豊かな味覚の発達	「うま味」を活かした薄味は、濃い味付けに頼らず、素材本来の味を知る練習になります。幼少期に豊かな味覚を育むことは、偏食を防ぎ、一生の財産となります。
健康的な食習慣	食物繊維が豊富な海藻や豆類、野菜を多く使い、脂質が控えめ。生活習慣病の予防にもつながる、世界に誇る健康的な食スタイルです。
姿勢と集中力の育成	箸を使って食べることで、手先の細かな運動能力(巧緻性)の発達を促し、正しい姿勢で食事をするにつながります。

★和食で食卓を豊かに

1・まずは「ごはん」に「汁」をプラス

まずは具沢山のお味噌汁を添えてみましょう。これ一つで、水分、野菜、大豆製品など、様々な栄養素が摂取できます。

2・旬の食材を会話に

「この野菜は今が一番美味しいんだって！」「どうやって育つか知ってる？」など、会話を通じて食材への興味を深めましょう。

3・手伝いをお願い！

「お味噌汁のお豆腐を入れる係」「お箸を並べる係」など、食事の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちや、食事を楽しむ姿勢を育みます。

