

# 1月 離乳食こんだて

さくら保育園 R4.1.4



日	曜	昼 食	主な材料
4	火	肉野菜リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、さつまいも
5	水	おかゆ・野菜スープ・魚の五目煮・納豆和え	米、白身魚、キャベツ、ほうれん草、人参、南瓜、白菜、ひきわり納豆
6	木	おかゆ・野菜スープ・鶏肉と大根の煮物・キャベツサラダ	米、鶏ささみひき肉、大根、ねぎ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、じゃが芋、キャベツ、もやし
7	金	パン粥・野菜スープ・かぶのポトフ・レタスサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、かぶ、白菜、ブロッコリー、レタス
8	土	あんかけうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、レタス、人参、グリーンピース
10	月	成人の日	—
11	火	中華リゾット、野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、チンゲン菜、赤ピーマン、かぶ、かぶの葉、小松菜、もやし、人参
12	水	おかゆ・野菜スープ・魚とおいもの煮物・白菜のお浸し	米、白身魚、南瓜、玉ねぎ、グリーンピース、じゃが芋、さつまいも、白菜、もやし
13	木	おかゆ・野菜スープ・高野豆腐のオランダ煮・キャベツの和え物	米、鶏ささみひき肉、高野豆腐、大根、ねぎ、じゃが芋、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、キャベツ、人参
14	金	おかゆ・野菜スープ・鶏キャベツ煮・かぼちゃサラダ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、じゃが芋、南瓜、ブロッコリー
15	土	煮込みうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、ねぎ、ほうれん草、人参、じゃが芋、さつまいも
17	月	おかゆ・野菜スープ・肉じゃが・ほうれん草のおかか和え	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、かつお節
18	火	中華うどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ねぎ、じゃが芋、ピーマン
19	水	おかゆ・野菜スープ・ほくほく煮・トマトサラダ	米、鶏ささみひき肉、白菜、玉ねぎ、人参、さつまいも、きゅうり、ブロッコリー、トマト、キャベツ
20	木	おかゆ・野菜スープ・ひき肉と野菜の炒り煮・小松菜の和え物	米、鶏ささみひき肉、かぶ、ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、小松菜、もやし
21	金	おかゆ・野菜スープ・魚のほぐし煮・ポテトサラダ	米、白身魚、さつまいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、じゃが芋、きゅうり
22	土	五目うどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、人参、もやし、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、かぶ
24	月	おかゆ・野菜スープ・煮込み野菜・さつまいもマッシュ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ねぎ、人参、グリーンピース、じゃが芋、さつまいも
25	火	おいもりゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、きゅうり、じゃが芋
26	水	パン粥・野菜スープ・野菜のそぼろ煮・キャベツのナムル	食パン、鶏ささみひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
27	木	おかゆ・野菜スープ・大根の煮物・白和え	米、鶏ささみひき肉、大根、ねぎ、人参、さつまいも、グリーンピース、ブロッコリー、豆腐
28	金	おかゆ・野菜スープ・魚のふわふわ煮・キャベツののり和え	米、白身魚、豆腐、人参、グリーンピース、ねぎ、もやし、キャベツ、きざみ海苔
29	土	肉うどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、人参、白菜、もやし、ねぎ、じゃが芋、さつまいも、グリーンピース
31	月	おかゆ・野菜スープ・野菜のうま煮・湯豆腐	米、鶏ささみひき肉、ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、人参、豆腐、かつお節



※主なたんぱく質…鶏ささみひき肉・白身魚・木綿豆腐  
 ※初期…すりつぶしたおかゆ・野菜スープ  
 野菜のマッシュ1品～3品

※後期は、午前と午後におやつを提供します。  
 飲み物は、毎食麦茶が付きます。  
 ※午前のおやつは、果物(オレンジ・バナナ)やおせんべい  
 午後のおやつは、ホットケーキやふわふわなど  
 薄味で素材の味を生かしたおやつを提供します。

★連絡帳の離乳食チェック表の確認をお願いします。  
 ★アレルギーの心配のあるお子さんはお話ください。  
 ★牛乳は、完了期に移行する前に、  
 ご家庭でお試ください。



## 食育は離乳食から

離乳食で、野菜などの「うまみ」を知ること、食育の第一歩です。また、食べる意欲は、生きる意欲を育てることにつながると考え、人生の食事のスタートである離乳食を大切に、一人ひとりのペースに合わせて進めていきたいと思ひます。

