



# 離乳食こんだて



さくら保育園 R5.3.1

日	曜	昼食	主な材料
1	水	おかゆ・野菜スープ・魚とかぶの煮物・おかか和え	米、白身魚、かぶの葉、かぶ、じゃが芋、人参、ほうれん草、キャベツ、かつお節
2	木	おかゆ・野菜スープ・そぼろ煮・さつまいもサラダ	米、鶏ささみひき肉、小松菜、もやし、ねぎ、グリーンピース、キャベツ、人参、さつまいも、きゅうり
3	金	トマトリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、人参、レタス、トマト、南瓜、ブロッコリー
4	土	カラフルスパゲティー・野菜スープ	スパゲティー、鶏ささみひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、赤ピーマン、黄ピーマン
6	月	おかゆ・野菜スープ・白身魚のあったか煮・さつまいもの甘煮	米、白身魚、じゃが芋、玉ねぎ、レタス、きゅうり、赤ピーマン、さつまいも
7	火	おかゆ・野菜スープ・鶏肉とおいもの煮物・白和え	米、鶏ささみひき肉、白菜、人参、さつまいも、グリーンピース、ひじき、豆腐、ブロッコリー
8	水	おかゆ・野菜スープ・ほくほく煮・小松菜のお浸し	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、大根、玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、小松菜、人参
9	木	パン粥・野菜スープ・鶏肉のトマト煮・レタスサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、じゃが芋、人参、トマト、グリーンピース、さつまいも、レタス、きゅうり
10	金	おかゆ・野菜スープ・肉じゃが・もやしの和え物	米、鶏ささみひき肉、かぶ、かぶの葉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし、小松菜
11	土	中華うどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、チンゲン菜、さつまいも
13	月	おかゆ・野菜スープ・肉豆腐・白菜サラダ	米、鶏ささみひき肉、南瓜、玉ねぎ、豆腐、人参、ねぎ、グリーンピース、白菜、ほうれん草
14	火	おかゆ・野菜スープ・魚の五目煮・さつまいもマッシュ	米、白身魚、豆腐、ねぎ、もやし、キャベツ、人参、さつまいも
15	水	肉野菜リゾット・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、キャベツ
16	木	おかゆ・野菜スープ・カラフル煮・きゅうりのサラダ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、人参、玉ねぎ、ピーマン、じゃが芋、もやし、きゅうり
17	金	おいもリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、大根、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、スリムねぎ、ほうれん草、もやし
18	土	ココロうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、人参、キャベツ、ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、さつまいも
20	月	パン粥・野菜スープ・トマトシチュー・ポテトサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、人参、玉ねぎ、グリーンピース、さつまいも、トマトピューレ、レタス、じゃが芋、きゅうり
21	火	春分の日	—
22	水	おかゆ・野菜スープ・魚のほぐし煮・湯豆腐	米、白身魚、ねぎ、玉ねぎ、白菜、人参、グリーンピース、豆腐、きざみのり
23	木	おかゆ・野菜スープ・根菜ポトフ・温野菜サラダ	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、南瓜、ブロッコリー
24	金	おかゆ・野菜スープ・豆腐のふわふわ煮・人参サラダ	米、鶏ささみひき肉、じゃが芋、玉ねぎ、豆腐、ねぎ、ピーマン、きゅうり、人参
25	土	あんかけうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、人参、白菜、ねぎ、さつまいも、じゃが芋、グリーンピース
27	月	中華リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、大根、人参、ねぎ、ひじき、グリーンピース、さつまいも、じゃが芋
28	火	おかゆ・野菜スープ・ひき肉と野菜の炒り煮・ブロッコリーのお浸し	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、さつまいも、ブロッコリー
29	水	五目リゾット・野菜スープ	米、白身魚、大根、ほうれん草、人参、もやし、じゃが芋、さつまいも、グリーンピース
30	木	肉うどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、レタス、トマト、ねぎ
31	金	おかゆ・野菜スープ・けんちん煮・スパゲティーサラダ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、人参、スパゲティー、きゅうり

※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、ホットケーキやふかしもちなど  
 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知らせください。  
 ★牛乳は、完了期に移行する前に、ご家庭でお試してください。



## 虫歯予防は0歳から



歯の生え方は個人差がありますが、7～8か月頃から生え始めます。歯が生え始めたときから虫歯対策をしていきましょう。

特に、おやつやジュースなどをつまでも口にするだらだら食べをしていると、虫歯になりやすいので気をつけてください。おやつは、与える回数や時間を決めて、食べ終わったら水やお茶を飲ませたり、歯磨きをして虫歯予防を心がけましょう！

