



離乳食こんだて



さくら保育園 R3.4.1

日	曜	昼食	主な材料
1	木	おかゆ・野菜スープ・鶏そぼろあんかけ・きゅうりサラダ	米、鶏ささみひき肉、豆腐、ねぎ、玉ねぎ、レタス、人参、きゅうり
2	金	おかゆ・野菜スープ・鶏肉と大根の煮物・もやしサラダ	米、鶏ささみひき肉、大根、ねぎ、人参、グリーンピース、もやし、キャベツ
3	土	けんちんうどん・野菜スープ	うどん、鶏ささみひき肉、大根、人参、ねぎ、さつまいも、じゃがいも
5	月	トマトリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、もやし、人参、キャベツ、レタス、トマト、玉ねぎ
6	火	おかゆ・野菜スープ・魚の五目煮・さつまいもの甘煮	米、白身魚、かぶ、キャベツ、人参、グリーンピース、さつまいも
7	水	ころころリゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、ほうれん草、もやし
8	木	おかゆ・野菜スープ・かぼちゃのほくほく煮・おなか和え	米、鶏ささみひき肉、南瓜、なす、ねぎ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、かつお節
9	金	おかゆ・野菜スープ・カラフル煮・ブロッコリーサラダ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、トマト、ブロッコリー、レタス
10	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、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、ねぎ
12	月	パン粥・野菜スープ・ポトフ・かぼちゃサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、かぶ、玉ねぎ、人参、かぶの葉、じゃがいも、レタス、南瓜、きゅうり
13	火	肉野菜リゾット・野菜スープ	米、鶏ささみひき肉、ひきわり納豆、玉ねぎ、人参、ねぎ、スリムねぎ
14	水	おかゆ・野菜スープ・野菜のトマト煮・ポテトサラダ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、トマト、人参、レタス、じゃがいも、きゅうり
15	木	おかゆ・野菜スープ・魚のふわふわ煮・おなか和え	米、白身魚、豆腐、キャベツ、人参、グリーンピース、ほうれん草、かつお節
16	金	おかゆ・野菜スープ・根菜のあったか煮・お浸し	米、鶏ささみひき肉、人参、ねぎ、グリーンピース、さつまいも、小松菜、もやし
17	土	ミートスパゲティ・野菜スープ	スパゲティ、鶏ささみひき肉、人参、玉ねぎ、もやし、グリーンピース、じゃがいも
19	月	おかゆ・野菜スープ・おいもグラタン・マカロニサラダ	米、鶏ささみひき肉、さつまいも、玉ねぎ、人参、マカロニ、きゅうり
20	火	おかゆ・野菜スープ・そぼろ煮・湯豆腐	米、鶏ささみひき肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、小松菜、もやし、豆腐
21	水	おかゆ・野菜スープ・魚の野菜あんかけ・のり和え	米、白身魚、大根、ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、さざみのみり
22	木	おかゆ・野菜スープ・肉豆腐・マッシュポテト	米、鶏ささみひき肉、豆腐、小松菜、もやし、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、南瓜、じゃがいも
23	金	中華リゾット・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、レタス、トマト
24	土	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、ピーマン、かぶ、かぶの葉
26	月	おかゆ・野菜スープ・魚の中華煮・さつまいもサラダ	米、白身魚、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、さつまいも、きゅうり
27	火	おかゆ・野菜スープ・豆腐の煮物・かぶのサラダ	米、鶏ささみひき肉、なす、ねぎ、豆腐、じゃがいも、人参、グリーンピース、かぶ、きゅうり
28	水	パン粥・野菜スープ・シチュー・グリーンサラダ	食パン、鶏ささみひき肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レタス
29	木	昭和の日	—
30	金	おかゆ・野菜スープ・肉じゃが煮・レタスサラダ	米、鶏ささみひき肉、玉ねぎ、グリーンピース、キャベツ、人参、さつまいも、じゃがいも、レタス、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・野菜スープのうわずみ
 野菜のマッシュ1品～3品

※後期より、午前と午後の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、おせんべいやビスケット、
 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ています。

- ★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、ご家庭で試して下さるようお願いいたします。



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
 は、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
 思います。

