

平成30年 6月分

3歳以上児献立表 認定こども園 里山ほのか学園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3 時	栄 養 価
		黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの			
01 / 金	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト スープ オレンジ	精白米 マヨネーズ 調合油 じゃがいも 砂糖	さげ 淡色辛みそ 普通牛乳	たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ にんじん オレンジ	牛乳 ★りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	524 Kcal 20.7 g 15.7 g 73.8 g 2.3 g 1.4 g
04 / 月	ごはん 合挽ハンバーグ じゃべつのゆかり和え スープ バナナ	精白米 砂糖	普通牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ	トマトケチャップ キャベツ にんじん しめじ たまねぎ バナナ	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	557 Kcal 18.2 g 15.6 g 85.4 g 3.1 g 1.5 g
05 / 火	ごはん 鯖の味噌煮 チャブチエ すまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 はるさめ ごま油 いりごま 野菜かりんとう	さば 淡色辛みそ 豚ミンチ 絹ごし豆腐 普通牛乳	しょうが にんじん 青ピーマン 水煮たけのこ 干しいたけ 長ねぎ	牛乳 野菜かりんとう おやつ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	568 Kcal 24.4 g 20.7 g 68.2 g 2.1 g 2.2 g
06 / 水	ナポリタン もやしのナムル スープ りんご	スパゲティ 調合油 ごま油 さつまいも	水煮ツナ缶詰 ロースハムタンザク 普通牛乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ にんじん	牛乳 ★ぶかし芋	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	483 Kcal 15.6 g 13.9 g 74.9 g 5.6 g 1.6 g
07 / 木	ごはん ハヤシチュー 野菜ナムル フルーツ寒天	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 ごま油	牛もも 普通牛乳 煮干し	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース もやし キャベツ	牛乳 ソフトせんべい 煮干し	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	565 Kcal 16.8 g 17.4 g 83.6 g 4.1 g 2.0 g
08 / 金	☆保育Day☆ ひじきごはん 里芋のそぼろ煮 フロッコリー ミニトマト すまし汁	精白米 砂糖 さといも 片栗粉 観世ふ	うす揚げ 鶏ミンチ 普通牛乳	乾ひじき にんじん フロッコリー ミニトマト 青ねぎ にんじん	牛乳 ★あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	481 Kcal 17.5 g 11.0 g 77.2 g 3.2 g 1.9 g
11 / 月	コーン入りごはん 鯖の塩焼き ひじきとツナの炒め物 もやしスープ オレンジ	精白米 ソフトマーガリン 調合油 ごま油	さば 水煮ツナ缶詰 カットわかめ 普通牛乳 煮干し	スイートコーン ひじき キャベツ にんじん もやし 長ねぎ	牛乳 煮干し ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	469 Kcal 20.3 g 16.3 g 58.6 g 2.2 g 1.2 g
12 / 火	ごはん 鶏唐揚げ かみかみきんぴら スープ りんご	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 こんにゃく いりごま	若鶏もも するめ 普通牛乳	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん ほうれんそう スイートコーン	牛乳 ★デザートムース(いちご味)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	598 Kcal 23.3 g 20.1 g 77.5 g 4.8 g 2.2 g
13 / 水	ごはん 真たら磯辺フライ ビーフン炒め ミニトマト みそ汁	精白米 ビーフン 調合油	真たら磯辺フライ うす揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	たまねぎ にんじん 青ピーマン ミニトマト だいこん にんじん	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	609 Kcal 24.1 g 15.6 g 92.2 g 3.4 g 1.8 g
14 / 木	中華丼 キャベツとほうれん草のサラダ ミニトマト わかめスープ メロン	精白米 砂糖 片栗粉 ごま油	ぶたもも 水煮ツナ缶詰 カットわかめ 普通牛乳	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ 水煮たけのこ 干しいたけ	牛乳 ぱりんこ おやつ昆布	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	444 Kcal 17.3 g 11.3 g 67.3 g 2.9 g 1.5 g
15 / 金	ごはん お好み焼き風卵焼き 高野豆腐含め煮 すまし汁 オレンジ	精白米 調合油 砂糖 ホットケーキミックス	むきえび 液卵 高野豆腐 蒸しかまぼこ 普通牛乳	キャベツ 青ねぎ あおのり にんじん グリーンピース はくさい	牛乳 ★人参蒸しパン (スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	595 Kcal 26.4 g 16.7 g 82.5 g 2.8 g 2.6 g
18 / 月	ごはん 豚のしょうが炒め 小松菜の梅かつお和え みそ汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油 観世ふ	ぶたもも 花かつお カットわかめ 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 梅びしお バナナ	牛乳 ★オレンジゼリー (スキムミルク)	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	526 Kcal 22.8 g 11.8 g 82.3 g 3.4 g 1.6 g
19 / 火	☆誕生会・クッキング(らいおん組)☆ ごはん ポークカレー もやしのごま酢和え フルーツヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 いりごま 砂糖	ぶたもも プレーンヨーグルト 普通牛乳 煮干し	たまねぎ にんじん もやし にんじん バインチビット 蔓桃ダイスカット	牛乳 煮干し 味しらべ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	574 Kcal 19.5 g 18.5 g 81.0 g 3.5 g 1.7 g
20 / 水	ごはん 筑前煮 キャベツ塩昆布和え すまし汁 りんご	精白米 さといも こんにゃく 砂糖	若鶏もも うす揚げ 普通牛乳 煮干し	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 塩昆布 えのき	牛乳 煮干し 皇たべよ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	491 Kcal 20.1 g 12.8 g 74.2 g 4.4 g 2.1 g
21 / 木	ごはん 鮭のごまフライ風 切干大根炒め煮 ミニトマト すまし汁	精白米 マヨネーズ パン粉 いりごま 砂糖 調合油	さげ うす揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳 きなこ	切干しいたけ にんじん ミニトマト 長ねぎ にんじん	牛乳 ★きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食物繊維 食塩相当量	592 Kcal 26.7 g 19.5 g 75.5 g 3.7 g 1.9 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄養価
		黄：熱や力になるもの	赤：血や肉や骨になるもの	緑：体の調子を整えるもの		
22 金	ロールパン キャベツメンチカツ チンゲン菜ソテー コーンスープ オレンジ	ロールパン 調合油 精白米	普通牛乳	チンゲンサイ にんじん しめじ スイートコーン オレシジ	牛乳 ★おにぎり(梅)	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 27.6 g 炭水化物 88.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.2 g
25 月	ごはん チンジャオロース風 ブロッコリーサラダ スープ りんご	精白米 砂糖 調合油 いりごま フレンチドレッシング はるさめ	ふたもも 淡色辛みそ 普通牛乳	青ピーマン 水煮たけのこ にんじん しょうが ブロッコリー スイートコーン	牛乳 ★莓ジャムサンド	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.4 g 炭水化物 89.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 0.7 g
26 火	ごはん 鯖のみそ照り焼き インディアンポテト ミニトマト みそ汁	精白米 砂糖 調合油 フライドポテト ウエハース	さわら 牛乳 淡色辛みそ 牛ミンチ 豚ミンチ うす揚げ カットわかめ	青ピーマン たまねぎ にんじん ミニトマト	牛乳 ウエハース おやつ昆布	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 23.5 g 炭水化物 79.5 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 2.0 g
27 水	大豆ごはん すずきの煮つけ ほうれん草のお浸し 根菜汁 バナナ	精白米 砂糖 さつまいも こんにゃく 調合油	大豆水煮 すずき 花かつお 若鶏もも 普通牛乳	ほうれんそう にんじん だいこん れんこん ごぼう バナナ	牛乳 チーズキャッチ ぼたぼた焼き	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 86.4 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.7 g
28 木	焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 メロン	中華めん 調合油 砂糖 精白米	ふたもも カットわかめ 普通牛乳	キャベツ もやし たまねぎ にんじん あおのり きゅうり	牛乳 ★おにぎり(瀬戸風味)	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.7 g 炭水化物 83.3 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 2.1 g
29 金	ごはん 鶏の照焼き キャベツとアスパラの中華和え スープ オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉 調合油 ごま油	若鶏もも 水煮ツブ缶詰 普通牛乳	キャベツ アスパラガス にんじん ミニトマト たまねぎ スイートコーン	牛乳 おやつ昆布 雪の宿	エネルギー 502 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.0 g 炭水化物 72.2 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.4 g

- *★は手作りおやつ
- *お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
- *献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

〈月平均値〉
 炭水化物 78.7 g
 カルシウム 296 mg
 鉄 2.0 mg
 食物繊維 3.5 g
 食塩相当量 1.8 g



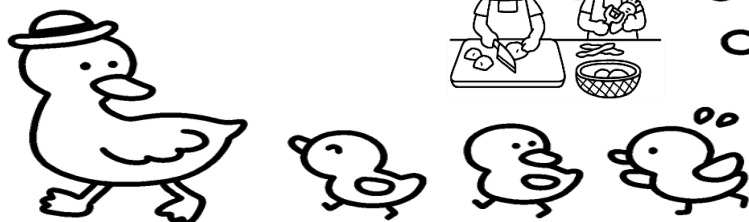
今年も梅雨の季節がやってきました。変な天気ですぐに蒸し暑くなったり、シトシト降る雨や、ジメジメとした空気で体が疲れやすくなってしまいます。体調を崩しやすくなっているので気をつけましょう。
 また、この時期は細菌類が繁殖しやすくなっています。食中毒に気をつけましょう。予防策としては、こまめにうがい手洗いをしましょう。細菌は、指先や爪、手のひらのしわなどにたくさん隠れています。ご飯を食べる前にはきちんと手を洗うようにしましょう。



月1回のママランチDayが6月～9月まで食中毒防止のためお休みになります。次回は10月からになります。よろしくお願いたします。



☆5月クッキング活動☆
 (らいおん組)
 カレーの野菜の皮むき・カット
 よもぎだんご作り
 (きりん組)
 よもぎだんご作り



6月離乳献立表

平成30年


認定こども園 里山ほのか学園

日曜	生後7~8か月頃 舌でつぶせる固さ	生後9~11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ	生後12~18か月頃 歯ぐきでかめる固さ	おやつ
1 金	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★りんごゼリー
4 月	【お粥】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 ポーロ
5 火	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
6 水	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 りんご	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 りんご	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 りんご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★ふかししいも
7 木	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
8 金	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 さといも 鶏ミンチ 【野菜スティック】 ブロッコリー トマト 【すまし汁】 麩 ねぎ 人参	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 さといも 鶏ミンチ 【野菜スティック】 ブロッコリー トマト 【すまし汁】 麩 ねぎ 人参	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 さといも 鶏ミンチ 【野菜スティック】 ブロッコリー トマト 【すまし汁】 麩 ねぎ 人参	(午前) 牛乳 バナナ (午後) 牛乳 ★あじさいゼリー
11 月	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【煮物】 ひじき 水煮ツナ コーン 人参 【スープ】 もやし わかめ ねぎ 【オレンジ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【煮物】 ひじき 水煮ツナ コーン 人参 【スープ】 もやし わかめ ねぎ 【オレンジ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【煮物】 ひじき 水煮ツナ コーン 人参 【スープ】 もやし わかめ ねぎ 【オレンジ】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ビスケット
12 火	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮物】 ごぼう れんこん いんげん 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮物】 ごぼう れんこん いんげん 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮物】 ごぼう れんこん いんげん 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご	(午前) 牛乳 カップヨーグルト (午後) 牛乳 せんべい
13 水	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 ミニトマト 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 ミニトマト 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 ミニトマト 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐	(午前) 牛乳 ビスケット(マンナ) (午後) 牛乳 食パン
14 木	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ 【果物】 メロン	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ 【果物】 メロン	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ 【果物】 メロン	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
15 金	【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 グリーンピース 【すまし汁】 白菜 人参 かまぼこ 【果物】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 グリーンピース 【すまし汁】 白菜 人参 かまぼこ 【果物】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 グリーンピース 【すまし汁】 白菜 人参 かまぼこ 【果物】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★米粉のおやき

※お米は福井県産のお米を使用しています。
 ※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
 ※だし汁はかつお削り節で取っています。
 ※スープは野菜から取った野菜スープです。
 ※★は手作りおやつ

今年も梅雨の季節がやってきました。変な天気で急に蒸し暑くなったり、シトシト降る雨や、ジメジメとした空気で体が疲れやすくなってしまいます。体調を崩しやすくなっているの気をつけましょう。

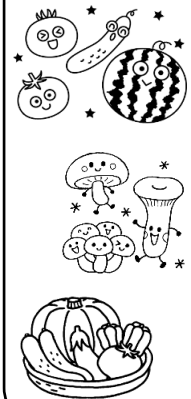
また、この時期は細菌類が繁殖しやすくなっています。食中毒に気をつけましょう。予防策としては、こまめにうがい手洗いをしましょう。細菌は、指先や爪、手のひらのしわなどにたくさん隠れています。ご飯を食べる前にはきちんと手を洗いましょう。



18	月	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮びたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】バナナ	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮びたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】バナナ	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮びたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】バナナ	(午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 ★オレンジゼリー
19	火	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★かぼちゃだんご
20	水	【お粥】 米・精白米 【筑前煮】 鶏ミンチ 里芋 ごぼう いんげん 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】りんご	【軟飯】 米・精白米 【筑前煮】 鶏ミンチ 里芋 ごぼう いんげん 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】りんご	【米飯】 米・精白米 【筑前煮】 鶏ミンチ 里芋 ごぼう いんげん 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】りんご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい
21	木	【お粥】 米・精白米 【煮魚】さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	【米飯】 米・精白米 【煮魚】さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★きなこマカロニ
22	金	【食パン】 食パン 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 しめじ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 【果物】オレンジ	【食パン】 食パン 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 しめじ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 【果物】オレンジ	【食パン】 食パン 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 しめじ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 【果物】オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★おにぎり(ゆかり)
25	月	【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】りんご	【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】りんご	【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】りんご	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 食パン
26	火	【お粥】 米・精白米 【煮魚】さけ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【ミニトマト】 ミニトマト 【みそ汁】 わかめ 豆腐 玉ねぎ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】さけ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【ミニトマト】 ミニトマト 【みそ汁】 わかめ 豆腐 玉ねぎ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】さけ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【ミニトマト】 ミニトマト 【みそ汁】 わかめ 豆腐 玉ねぎ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ウエハース
27	水	【お粥】 米・精白米 【煮魚】たら 【野菜盛り】 ほうれん草 人参 大根 【すまし汁】 さつま芋 れんこん ごぼう 【果物】バナナ	【軟飯】 米・精白米 【煮魚】たら 【野菜盛り】 ほうれん草 人参 大根 【すまし汁】 さつま芋 れんこん ごぼう 【果物】バナナ	【米飯】 米・精白米 【煮魚】たら 【野菜盛り】 ほうれん草 人参 大根 【すまし汁】 さつま芋 れんこん ごぼう 【果物】バナナ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 チーズキャッチ せんべい
28	木	【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】メロン	【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】メロン	【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】メロン	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★おにぎり(ゆかり) チーズキャッチ
29	金	【お粥】 米・精白米 【煮物】 鶏ミンチ キャベツ 人参 【野菜盛り】 人参 アスパラ ミニトマト 【スープ】 玉ねぎ コーン 人参 【バナナ】 オレンジ	【軟飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ミンチ キャベツ 人参 【野菜盛り】 人参 アスパラ ミニトマト 【スープ】 玉ねぎ コーン 人参 【バナナ】 オレンジ	【米飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ミンチ キャベツ 人参 【野菜盛り】 人参 アスパラ ミニトマト 【スープ】 玉ねぎ コーン 人参 【バナナ】 オレンジ	(午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい

●様々な食べ物
にふれる経験を

0.1.2歳児の頃は、いろいろな食べ物との出会いの時期。食に関して不安や悩みを抱えている保護者の方も多いと思いますが、一緒に食べたりしながら、子どもが「食べる」として楽しいなあ」と感じられるようにしていただきたいと思います。また、食材にさわったり、買物に行ったときにいろいろな野菜や果物を見たりして、食への興味を広げていけたら良いですね。



4月に記入いただいた離乳食食材チェック表を毎月確認していきたくと思いますので新しく食べられるようになった食材にチェックを入れていただき、**担任の方へ**提出して下さい。
給食でも使っていきたいと思っておりますのでご家庭でもご協力よろしくお願ひいたします。
離乳食を終え**完了食**に移行された場合もご連絡よろしくお願ひいたします。
★主食の形態の変化も連絡をお願いします。(例)お粥→軟飯 軟飯→米飯